

Colecție coordonată de
ILEANA ACHIM

Adele Faber a studiat dramaturgia la Queens Collège, are studii de master în pedagogie la New York University şi a fost profesoară de liceu la New York timp de 8 ani de zile. Elaine Mazlish a studiat teatrul la New York University, fiind cunoscută şi ca artist profesionist şi compozitor.

Adele Faber şi Elaine Mazlish conduc de mai bine de zece ani ateliere de lucru cu părinţii şi ţin conferinţe pentru toţi cei interesaţi de educaţia copiilor – părinţi, profesori şi specialişti. Lucrând la început alături de dr. Haim Ginott, specialist în psihologia copilului, autoarele au devenit în scurt timp experţi de renume internaţional în comunicarea dintre adulţi şi copii.

Experienţa lor în cadrul acestor ateliere de lucru a dus la scrierea unor cărţi de mare succes, printre care *Liberated Parents,* /*Liberated Children* (câştigătoare a premiului Christopher Award), *How To Talk*. Se *Kids Will Listen* & *Listen*. Se *Kids Will Talk* şi *Siblings Without Rivalry* (carte care s-a plasat pe primul loc în lista de bestselleruri a ziarului *New York Times*).

La Curtea Veche Publishing a apărut cartea lor *Comunicarea eficientă cu copiii*. *Acasă şi la şcoală* (2002), scrisă în colaborare cu Lisa Nyberg şi Rosalyn Anstine Templeton.

Adele Faber Elaine Mazlish

Cum să-i asculţi pe adolescenţi şi cum să te faci ascultat

Traducere din limba engleză de Antoaneta Olteanu

Curtea Veche

BUCUREŞTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României FABER, ADELE

Cum să-i asculţi pe adolescenţi şi cum să te faci ascultat / Adele Faber & Elaine Mazlish; trad.: Antoaneta Olteanu.

— Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2007 Index

ISBN 978 – 973 – 669 – 419 – 6

I. Mazlish, Elaine

II. Olteanu Antoaneta (trad.)

159.922.7

Coperta: Griffon and Swans Productions www.griffon.ro

Copyright foto: Izabela Habur – *Problem*

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

How to Talk. Se *Teens Will Listen* & *Listen*. Se Teens *Will Talk*

ISBN 978 – 973 – 669 – 419 – 6

Ca părinţi, dorinţa noastră este ca alţii să aibă nevoie de noi; ca adolescenţi, dorinţa lor este să nu aibă nevoie de noi. Conflictul este real; avem de-a face cu el în fiecare zi pe măsură ce îi ajutăm pe cei pe care îi iubim să devină independenţi de noi.

Dr. Haim G. Ginott, *Between Parent and Teenager*, The Macmillan Company, 1969

AM DORI SĂ MULŢUMIM…

Familiilor şi prietenilor noştri, pentru că au fost răbdători şi înţelegători în lunga perioadă în care am scris

cartea şi pentru că au fost suficient de drăguţi să nu ne întrebe: „Şi când estimaţi că veţi termina de scris cartea?”

Părinţilor din grupul nostru de lucru, pentru dorinţa lor de a încerca noi căi de comunicare cu familiile lor şi pentru că au împărtăşit experienţa lor membrilor grupului. Poveştile pe care ni le-au spus au fost o sursă de inspiraţie şi pentru unii, şi pentru alţii.

Adolescenţilor cu care am lucrat, pentru tot ce ne-au spus despre ei şi despre lumea lor. Descrierea lor sinceră a fost pentru noi o ocazie extrem de preţioasă de a privi din prisma lor preocupările pe care le au.

Lui Kimberly Ann Coe, graficianul nostru extraordinar, pentru faptul că a luat toate schiţele personajelor noastre şi cuvintele pe care le-am atribuit lor şi le-a transformat într-o paletă variată, extrem de minunată, de personaje ale căror cuvinte prind viaţă.

Lui Bob Markel, agentul nostru literar şi dragul nostru prieten, pentru entuziasmul manifestat chiar de la început faţă de proiectul nostru şi pentru sprijinul său ferm când ne căutam drumul printre nenumăratele variante pe care le-a avut această carte.

Lui Jennifer Brehl, editorul nostru. Ca un „părinte perfect”, a crezut în noi, ne-a susţinut în ce aveam mai bun şi a scos în evidenţă cu respect locurile în care am putea transforma „binele” m şi mai bine. A avut dreptate, de fiecare dată.

Doctorului Haim Ginott, mentorul nostru. Lumea s-a schimbat dramatic de la dispariţia lui, dar convingerea sa că „pentru a atinge obiective omeneşti avem nevoie de metode omeneşti” rămâne adevărată pentru totdeauna.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Nevoia exista de mult, dar o mare perioadă de timp nu am văzut-o. Apoi au început să apară scrisori ca aceasta:

Dragă Adele şi Elaine.

AJUTOR! Când copiii mei erau mici, *How to Talk*. Se *Kids Will Listen* era Biblia mea. Dar acum, când au 11 şi

respectiv 14 ani, m-am trezit în faţa a cu totul alte probleme. V-aţi gândit să scrieţi o carte pentru părinţi despre adolescenţi?

La scurt timp după aceasta, am primit un telefon:

Asociaţia noastră civică intenţionează să organizeze conferinţa anuală „Family Day” şi sperăm că ne veţi oferi câteva indicii preţioase despre cum să ne descurcăm cu adolescenţii.

Am ezitat. Nu am mai prezentat niciodată un program care să se fi concentrat exclusiv pe adolescenţi. Dar această idee ne intriga. De ce nu? Am putea prezenta o trecere în revistă a principiilor de bază ale unei comunicări eficiente, numai că de data aceasta vor fi folosite exemple cu adolescenţi şi vom arăta, prin rolurile jucate, care sunt tacticile.

Prezentarea unei lucrări noi este întotdeauna o provocare. Niciodată nu poţi fi sigur dacă publicul va rezona cu ea. Dar a făcut-o. Oamenii ascultau cu atenţie şi răspundeau entuziaşti. În timpul întrebărilor şi al răspunsurilor voiau să afle care sunt opiniile noastre despre tot, de la interdicţii şi găşti, până la răspunsuri obraznice şi eşecuri. După aceea am fost înconjurate de un mic grup de părinţi care doreau să stea de vorbă cu noi în particular.

„Sunt o mamă singură şi băiatul meu de 13 ani a început să-şi piardă vremea cu cei mai răi băieţi din şcoală. S-au ocupat de droguri şi de cine mai ştie ce altceva. Îi tot spun mereu să stea departe de ei, dar nu vrea să mă asculte. Mă simt de parcă lupt într-o bătălie deja pierdută. Cum să-l fac să mă asculte?”

„Sunt aşa de supărată. Am văzut un e-mail primit de fetiţa mea de 11 ani de la un coleg de clasă: «Vreau să fac sex cu tine. Vreau să-mi bag cocoşelul în păsărica ta.» Nu ştiu ce să fac. Să le dau un telefon părinţilor lui? Să fac o reclamaţie la şcoală? Ei ce ar trebui să-i spun?”

„Tocmai am descoperit că fata mea de 12 ani fumează marihuana. Ce ar trebui să-i spun?”

„Sunt speriată de moarte. Făceam curăţenie în camera fiului meu şi am găsit o poezie, scrisă de el, despre sinucidere. La şcoală învaţă bine. Are prieteni. Nu pare să fie nefericit. Dar poate este ceva ce nu am reuşit să văd. Să-i spun că i-am găsit poezia?”

„Fata mea îşi petrece mult timp pe chat în ultima perioadă cu un băiat de 16 ani. Cel puţin el a zis că are 16 ani, dar cine poate şti? Acum vrea să o întâlnească. Mă gândesc să merg şi eu cu ea. Ce părere aveţi?”

În maşină, pe când ne întorceam acasă, am vorbit fără întrerupere: uite cu câte trebuie să se confrunte părinţii aceştia!… în ce lume diferită trăim astăzi!… Dar oare vremurile chiar s-au schimbat aşa de mult? Oare noi şi prietenii noştri nu eram îngrijoraţi de sex, droguri şi de presiunea prietenilor şi, da, chiar de sinucidere, când copiii noştri erau la vârsta adolescenţei? Dar, oricum, ce auzisem în seara aceasta părea a fi mai rău, mai înfricoşător. Erau şi mai multe motive de îngrijorare. Şi problemele începeau mai devreme. Probabil pentru că pubertatea începea mai devreme.

După câteva zile am primit un alt telefon, de data aceasta de la un director de şcoală:

„Acum desfăşurăm un program experimental pentru un grup de elevi atât de la gimnaziu, cât şi de la liceu. Am dat câte un exemplar din cartea dumneavoastră, *How to Talk*. Se *Kids Will Listen*, fiecărui părinte inclus în program. Deoarece cartea dumneavoastră ne-a fost de mare folos, ne întrebam dacă nu aţi dori să vă întâlniţi cu părinţii şi să moderaţi câteva întâlniri de lucru cu ei”.

I-am spus directorului că ne vom gândi la propunerea lui şi vom reveni.

În zilele următoare ne-am reamintit de adolescenţii pe care i-am cunoscut cel mai bine – copiii noştri. Ne-am întors în timp şi am început să ne amintim anii din adolescenţa copiilor noştri, pe care de mult îi îngropasem – momente întunecate, pete luminoase şi clipe în care am fost cu sufletul la gură. Încetul cu încetul, am reintrat pe

terenul emoţional al anilor trecuţi şi am retrăit aceleaşi nelinişti. Încă o dată ne-am gândit la ce anume făcea ca aceşti ani să fie atât de dificili.

Nu era vorba că nu am fi fost prevenite. Încă de la naşterea copiilor noştri am tot auzit: „Bucură-te de ei acum, cât sunt încă mici”, „Copii mici, probleme mici; copii mari, probleme mari”. Mereu şi mereu ni se tot spunea că, la un moment dat, acest copil drăgălaş al nostru se va transforma într-un străin posac care ne va critica gusturile, ne va contesta regulile şi ne va respinge valorile.

Deci, chiar dacă fusesem oarecum pregătite pentru schimbări în comportamentul copiilor noştri, nimeni nu ne pregătise pentru sentimentul că am pierdut ceva.

Pierderea unei relaţii vechi, strânsă. („Cine este persoana aceasta ostilă din casa mea?”)

Pierderea încrederii. („De ce se comportă aşa? Am făcut oare ceva… sau nu am făcut?”)

Pierderea satisfacţiei de a fi util. („Nu, nu trebuie să vii. O să meargă cu mine prietenii mei!”)

Pierderea sentimentului că suntem nişte protectori atotputernici care îi pot ţine pe copiii lor departe de pericol. („E trecut de miezul nopţii. Unde este? Ce face ea acolo? De ce n-a venit încă acasă?”)

Şi chiar mai mare decât sentimentul de pierdere era frica noastră. („Cum să îi ajutăm pe copiii noştri să depăşească fără probleme această perioadă? Cum să depăşim noi această perioadă?”)

Dacă aşa stăteau lucrurile cu o generaţie mai devreme, ce se întâmplă oare cu mamele şi taţii de astăzi? îşi cresc copiii într-o societate care este mai săracă, mai brutală, mai crudă, mai materialistă, mai sexualizată, mai violentă decât era înainte. Cum să nu se simtă părinţii din ziua de azi depăşiţi? Cum să nu se simtă împinşi la decizii extreme?

Nu este greu de înţeles de ce unii reacţionează mai dur – instituie reguli şi pedepsesc orice abatere, chiar dacă e mică, ţinându-şi adolescenţii strâns în frâu. Putem, de

asemenea, să înţelegem de ce alţii renunţă, de ce nu ridică mâna, caută o altă perspectivă de înţelegere şi speră la ce e mai bun. Dar ambele abordări – „Fă cum ţi-am spus” sau „Fă ce vrei” – înlătură orice posibilitate de comunicare.

De ce ar vrea un tânăr să fie deschis cu un părinte care îl pedepseşte? De ce ar căuta el îndrumare la un părinte care îi permite orice? Dar totuşi bunăstarea adolescenţilor noştri – uneori chiar siguranţa lor – presupune tocmai a avea acces la ideile şi valorile părinţilor lor. Adolescenţii au nevoie să-şi poată exprima îndoielile, să-şi împărtăşească temerile şi să exploreze opţiunile alături de un adult care să-i asculte fără să-i judece şi să-i ajute să ia decizii responsabile.

Cine altcineva decât mama şi/sau tata vor fi alături de ei zi de zi, în toţi aceşti ani critici, pentru a-i ajuta să reziste mesajelor ademenitoare din mass-media? Cine îi va ajuta să reziste presiunii anturajului? Cine îi va ajuta să se descurce în faţa găştilor şi a cruzimii, a dorinţei de acceptare, a fricii de respingere, a terorii, excitării şi confuziei adolescenţei? Cine îi va ajuta să se lupte cu impulsul de a se conforma şi cu efortul de a fi sinceri cu ei înşişi?

Poate fi extraordinar de greu să trăieşti alături de un adolescent. Ştim. Ne aducem aminte. Dar, de asemenea, ne aducem aminte cum, în toţi aceşti ani tulburi, ne-am impus anumite tactici care ne-au ajutat să navigăm pe cele mai agitate ape, fără să ne scufundăm.

Acum este momentul să transmitem mai departe tot ce a fost atât de util pentru noi. Şi să învăţăm de la această generaţie de astăzi tot ce este util pentru ei.

L-am sunat pe director şi am programat primul grup de lucru pentru părinţii adolescenţilor.

NOTA AUTORILOR

Cartea aceasta se bazează pe numeroasele ateliere pe care le-am ţinut prin ţară şi pe cele pe care le-am ţinut pentru părinţii adolescenţilor, separat şi împreună, în New York şi Long Island. Pentru a spune cât mai simplu posibil

poveştile lor, am comprimat toate aceste grupuri numeroase într-unul singur, iar noi, autoarele, am devenit o singură voce. Deşi am schimbat numele şi ordinea evenimentelor, am păstrat cu sfinţenie esenţa adevărului experienţelor noastre.

Adele Faber şi Elaine Mazlish

1

A FACE FAŢĂ SENTIMENTELOR

Nu ştiam la ce să mă aştept.

În timp ce alergam prin parcarea din faţa şcolii îmi ţineam cu greu umbrela din cauza vântului şi mă întrebam dacă altcineva şi-ar fi părăsit căminul călduţ într-o noapte aşa de rece şi de urâtă pentru a veni la un atelier despre adolescenţi.

Şefa departamentului de consiliere m-a întâmpinat şi m-a condus într-o clasă unde mă aşteptau douăzeci de părinţi, vorbind animat.

M-am prezentat, i-am felicitat pentru curajul de a înfrunta această vreme urâtă şi le-am dat ecusoane pe care fiecare să şi le completeze. Cât timp scriau şi discutau unii cu alţii, am avut ocazia să studiez grupul. Erau persoane foarte diferite, un număr aproape egal de bărbaţi şi de femei, cu origini etnice diferite, unele cupluri, alţii singuri, unii în costume, alţii în blugi.

Când mi s-a părut că toţi erau gata, i-am rugat să se prezinte şi să ne povestească despre copiii lor.

Au făcut-o fără nicio ezitare. Unul după altul, părinţii îşi descriau copiii a căror vârstă era cuprinsă între 12 şi 16 ani. Aproape toţi subliniau dificultatea de a se înţelege cu adolescenţii în lumea de astăzi. Dar mi se părea totuşi că sunt oameni care se controlează, care nu se deschid, având grijă să nu dezvăluie prea mult, prea curând într-o sală plină de străini.

— Înainte de a merge mai departe, am spus, vreau să vă garantez că tot ce vom discuta aici va fi confidenţial. Tot ce va fi spus între aceşti patru pereţi va rămâne aici. Nu este treaba nimănui al cui copil fumează, bea, chiuleşte

sau face sex mult mai devreme decât am fi dorit noi. Suntem toţi de acord cu acest lucru?

Oamenii au dat din cap în semn de aprobare.

— Suntem cu toţii parteneri într-o întreprindere extraordinară – am continuat. Sarcina mea este să vă prezint metode de comunicare pentru a vă ajuta să aveţi relaţii mult mai satisfăcătoare între părinţi şi copii. Sarcina voastră va fi să testaţi aceste metode, să le puneţi în practică acasă la voi şi să ne spuneţi tuturor care este rezultatul. Ce a fost sau ce nu a fost de folos? Ce a mers sau ce nu a mers? Unindu-ne forţele, vom găsi cele mai eficiente căi de a-i ajuta pe copiii noştri să depăşească această perioadă de tranziţie dificilă de la copilărie la maturitate.

Am făcut aici o pauză pentru a urmări reacţia grupului.

— De ce trebuie să fie o „tranziţie dificilă”? a protestat un părinte. Nu-mi amintesc să fi avut o perioadă aşa de dificilă pe când eram eu adolescent. Şi nu-mi amintesc să le fi dat atâta bătaie de cap părinţilor mei.

— Asta pentru că poate tu ai fost un copil cuminte, a spus soţia lui, mângâindu-l şi bătându-l uşor pe mână.

— Da, poate că a fost mai uşor să fii „cuminte” când eram noi adolescenţi, a comentat alt bărbat. Azi se întâmplă chestii de care nici nu putea fi vorba înainte.

— Să presupunem că ne întoarcem toţi „înainte”, am zis eu. Cred că simt lucruri pe care le putem învăţa din adolescenţa noastră şi care ne-ar putea ajuta să ne facem o idee despre lucrurile cu care se confruntă azi copiii noştri. Haideţi să începem prin a ne aminti ce era cel mai frumos atunci pentru noi.

Michael, bărbatul care fusese „un copil cuminte”, a început să vorbească primul:

— Cele mai frumoase lucruri pentru mine au fost sportul şi prietenii.

Altcineva a spus:

— Pentru mine a fost libertatea de a pleca şi de a

veni când doream. Mergeam singur cu metroul. Plecăm în oraş. Luam autobuzul şi mă duceam la plajă. Ce mai, distracţie!

Au intrat şi alţii în discuţie:

— Să mi se permită să port tocuri înalte şi să mă machiez, şi faptul că asta producea o puternică impresie asupra băieţilor. Eu şi prietenele mele aveam o pasiune pentru acelaşi băiat şi tot timpul ne întrebam: „Crezi că-i place de mine sau de tine?”

— Pe atunci viaţa era mai uşoară. În weekenduri puteam să dorm până la prânz. Nu aveam nicio grijă legată de serviciu, de plata chiriei, de întreţinerea familiei. Şi niciun fel de grijă pentru ziua de mâine. Ştiam că mă puteam baza mereu pe părinţii mei.

— Pentru mine a fost o perioadă în care puteam vedea cine sunt şi experimenta diferite identităţi, puteam visa la viitor. Eram liber să mă ipostaziez dar, de asemenea, aveam securitatea dată de familia mea.

O femeie a dat din cap:

— Pentru mine, a spus ea trist, cea mai frumoasă parte a adolescenţei a fost când am ieşit din ea.

M-am uitat la numele de pe ecuson.

— Karen, am spus, se pare că adolescenţa nu a fost cea mai frumoasă perioadă din viaţa ta.

— De fapt, a spus ea, a fost o mare uşurare să scap de ea.

— Să scapi de ce? a întrebat cineva.

Karen a dat din umeri înainte de a răspunde:

— Să scap de grija de a fi acceptat... şi de a mă strădui prea mult... şi de a zâmbi prea mult pentru ca oamenii să mă placă... şi de a nu mă adapta niciodată... de a mă simţi mereu ca un străin.

Şi alţii au început să brodeze repede pe această temă, inclusiv unii care numai cu câteva minute înainte vorbeau atât de frumos despre anii lor de adolescenţă:

— Pot să confirm şi eu. Îmi amintesc că mă simţeam aşa de îngrozitor şi de nesigur. M-am îngrăşat foarte tare

şi uram felul în care arătam.

— Ştiu că am vorbit mai înainte de pasiunea pe care le-o provocam băieţilor, dar adevărul este că era mai mult un fel de obsesie – să-i placi, să te desparţi de ei, să-ţi pierzi prietenii din cauza lor. Mă gândeam numai la băieţi şi asta se reflecta în notele mele. Era cât pe ce să rămân repetentă.

— Problema mea din acele zile era presiunea la care eram supus de nişte tipi, ca să fac lucruri care erau periculoase sau rele. Am făcut o mulţime de prostii.

— Îmi aduc mereu aminte că eram confuz. Cine sunt? Ce îmi place? Ce nu îmi place? Sunt autentic sau sunt o copie? Pot să fiu eu însumi şi să fiu totuşi acceptat de ceilalţi?

Îmi plăcea acest grup. I-am apreciat onestitatea.

— Spuneţi-mi, i-am întrebat, în timpul acestor ani nebuni, v-a fost de folos ceva ce au spus sau au făcut părinţii voştri?

Oamenii îşi răscoleau amintirile.

— Părinţii mei nu au strigat niciodată la mine în faţa prietenilor mei. Dacă făceam ceva rău, cum ar fi să vin târziu acasă, iar prietenii mei erau de faţă, părinţii aşteptau până când aceştia plecau. Abia atunci mă muştruluiau.

— Tata avea obiceiul să-mi spună: „Jim, trebuie să te lupţi pentru convingerile tale… Dacă ai dubii, consultă-ţi conştiinţa… Să nu te temi mereu că greşeşti, pentru că altfel nu vei avea niciodată dreptate”. Ziceam mereu: „Iar începe”, dar uneori chiar mi-au prins bine vorbele lui.

— Mama mă obliga mereu să mă perfecţionez. „Poţi mai mult… Mai verifică… Mai fă o dată”. Nu mă lăsa în pace în nicio privinţă. Tata, pe de altă parte, credea că sunt perfect. Aşa că ştiam la cine să mă duc în diferite situaţii. Am avut parte de o combinaţie bună.

— Părinţii mei insistau să învăţ tot felul de lucruri – cum să ţin socoteala economiilor mele, cum să schimb un cauciuc. M-au obligat chiar să citesc zilnic cinci pagini în

spaniolă. Uram atunci acest lucru, dar până la urmă am obţinut o slujbă bună tocmai pentru că ştiam spaniola.

— Ştiu că nu ar trebui să spun asta, pentru că probabil aici sunt multe mame care lucrează, ca şi mine, dar chiar îmi făcea plăcere să ştiu că mama era acasă când veneam de la şcoală. Dacă mi se întâmpla ceva supărător în ziua aceea, puteam să-i povestesc totul.

— Deci, am spus, mulţi dintre voi aţi avut experienţa unor părinţi înţelegători în perioada adolescenţei.

— Ei, asta e numai o faţă a lucrurilor, a spus Jim. Pe lângă vorbele bune ale tatălui meu erau destul de multe lucruri care mă afectau negativ. Nimic din ceea ce făceam nu era suficient de bun pentru el. Şi avea grijă să-mi spună asta.

Cuvintele lui Jim au deschis zăgazurile. A ţâşnit un torent de amintiri neplăcute:

— Mama m-a sprijinit foarte puţin. Aveam o grămadă de probleme şi aveam mare nevoie de îndrumare, dar tot ce primeam de la ea erau aceleaşi poveşti vechi: „Când eram la vârsta ta...” După o vreme am învăţat să ţin totul în mine.

— Părinţii mei obişnuiau să-mi inducă acest complex de vinovăţie: „Eşti singurul nostru băiat... Aşteptăm mai mult de la tine... Nu dai tot ce poţi”.

— Nevoile părinţilor mei erau mult mai importante decât ale mele. Făceau ca problemele lor să fie problemele mele. Eram şase copii şi eu eram cea mai mare, şi trebuia să gătesc, să fac curat şi să am grijă de fraţii şi surorile mele. Nu mai aveam timp să fiu adolescent.

— La mine a fost invers. Am fost aşa de cocoloşit şi de protejat, încât nu eram capabil să iau niciun fel de decizie fără aprobarea părinţilor mei. A trebuit să fac terapie ani de zile pentru a începe să am puţină încredere în mine.

— Părinţii mei erau din altă ţară, cu o cultură total diferită. La noi acasă totul era strict interzis. Nu puteam cumpăra ce voiam, nu puteam merge unde voiam, nu

puteam purta ce voiam. Chiar când eram major, la liceu, trebuia să cer permisiunea pentru orice.

O femeie pe nume Laura a vorbit ultima.

— Mama era la extrema cealaltă. Era mult prea îngăduitoare. Nu impunea niciun fel de regulă. Veneam şi plecam când voiam. Puteam să stau afară până la ora 2 sau 3 dimineaţa şi nimănui nu-i păsa. N-am avut niciun fel de interdicţie, n-a intervenit în niciun fel. Chiar mă lăsa să mă droghez în casă. Când aveam 16 ani, luam cocaină şi consumam alcool. Cel mai îngrozitor a fost când a început să-mi fie rău. Încă mai simt furie faţă de mama pentru că nu m-a ajutat deloc să mă structurez. Mi-a distrus mulţi ani din viaţă.

Grupul tăcea. Oamenii simţeau impactul vorbelor pe care le auziseră. În sfârşit, Jim a comentat:

— Poate că părinţii au intenţii bune, dar ei chiar pot distruge un copil.

— Dar am supravieţuit toţi, a protestat Michael. Am crescut, ne-am căsătorit, am pus bazele familiei noastre, într-un fel sau în altul, am reuşit să devenim nişte adulţi funcţionali.

— Poate că aşa e, a spus Joan, femeia care făcuse terapie, dar ne-a luat mult timp şi multă energie ca să uităm lucrurile rele din trecut.

— Şi totuşi rămân lucruri pe care nu le poţi uita niciodată, a adăugat Laura. De aceea mă aflu aici. Fata mea începe să se poarte într-un fel care mă îngrijorează şi nu vreau să repet ce a făcut mama cu mine.

Comentariul Laurei a readus grupul în prezent, încet, oamenii au început să dea glas neliniştilor curente legate de copiii lor:

— Ce mă preocupă este noua atitudine a fiului meu. Nu vrea să trăiască după regulile nimănui. Este un rebel. Aşa eram şi eu la 15 ani. Dar am ascuns acest lucru. El dă totul pe faţă. Continuă să forţeze nota.

— Fata mea are numai 12 ani şi, în sinea ei, îşi doreşte foarte mult să fie acceptată, mai ales de către

băieţi. Mi-e teamă că va ajunge într-o situaţie compromiţătoare, numai pentru a fi mai populară.

— Pe mine mă îngrijorează activitatea şcolară a fiului meu. Nu se mai concentrează deloc. Nu ştiu dacă este prea pasionat de sport sau pur şi simplu este leneş.

— Singurul lucru de care pare preocupat fiul meu simt noii lui prieteni şi dorinţa de a fi *cool*. Nu-mi place să-l văd în compania lor. Cred că au o influenţă proastă asupra lui.

— Fata mea parcă are dublă personalitate. În societate este o prinţesă – dulce, plăcută, politicoasă. Dar acasă – nici vorbă de aşa ceva. Dacă îi spun că nu poate face ceva sau nu poate avea ceva devine foarte obraznică.

— Parcă e fata mea. Numai că devine obraznică tocmai cu noua ei mamă vitregă. Este o situaţie foarte tensionată, mai ales când suntem toţi acasă, în weekend.

— Sunt îngrijorat de toţi adolescenţii. Copiii de astăzi habar nu au ce fumează sau beau. Am auzit atâtea poveşti despre petreceri la care băieţii strecoară droguri în băutura fetelor.

Atmosfera era încărcată de anxietatea colectivă a grupului.

Karen a râs nervos:

— Ei bine, acum că ştim care sunt problemele, avem nevoie repede de nişte răspunsuri!

— Nu există răspunsuri rapide, am spus. Nu şi când e vorba de adolescenţi. Nu puteţi să-i protejaţi de toate pericolele din lumea de astăzi sau să-i cruţaţi de agitaţia emoţională a anilor de adolescenţă, sau să scăpaţi de cultura pop care îi bombardează cu mesaje nesănătoase. Dar dacă puteţi să le creaţi un anumit tip de climat în familie în care copilul vostru să-şi poată exprima liber sentimentele, există marea şansă ca ei să fie mai dispuşi să vă împărtăşească sentimentele. Mai dispuşi să ia în considerare perspectiva voastră de adulţi. Mai capabili să vă accepte restricţiile. Mai dornici să fie protejaţi de valorile voastre.

— Spui că mai există încă speranţă! a exclamat Laura. Nu e prea târziu? Săptămâna trecută m-am trezit cu acest teribil sentiment de panică. Nu mă puteam gândi decât la faptul că fata mea nu mai e o fetiţă şi că nu mai e cale de întoarcere. Stăteam în pat, paralizată, şi mă gândeam la toate lucrurile pe care nu le-am făcut cum trebuie cu ea, şi apoi m-am simţit foarte deprimată şi foarte vinovată. Apoi am avut o revelaţie. Hei, încă n-am murit. Încă nu a plecat din casă. Şi eu o să fiu mereu mama ei. Poate voi reuşi să fiu o mamă mai bună. Te rog, spune-mi că nu e prea târziu.

— Îţi spun din experienţa mea, am zis, că nu e niciodată prea târziu să-ţi îmbunătăţeşti relaţia cu copilul tău.

— Adevărat?

— Adevărat.

Era timpul să încep primul exerciţiu.

— Să zicem că eu sunt adolescentul vostru, am spus grupului. O să vă spun câteva lucruri şi o să vă rog să-mi răspundeţi în felul în care este cel mai sigur că o să-l enervaţi pe copilul vostru. Haideţi să începem.

Nu ştiu dacă vreau să mă duc la colegiu.

„Părinţii” mei au sărit imediat:

— Nu fi ridicol. Bineînţeles că te duci la colegiu.

— Este cel mai prostesc lucru pe care l-am auzit vreodată.

— Nu pot să cred că ţi-a trecut prin minte să spui asta. Vrei să frângi inima bunicilor tăi?

Toţi au început să râdă. Am continuat să-mi exprim îngrijorările şi doleanţele:

De ce trebuie să duc eu, mereu, gunoiul?

— Pentru că nu faci nimic aici, decât să mănânci şi să dormi.

— De ce trebuie să te plângi tu mereu?

— De ce fratele tău nu face atâtea nazuri când îl rog pe *el* să mă ajute?

Astăzi, un poliţist ne-a ţinut o lungă prelegere despre

droguri. Ce prostie! Nu a făcut decât să ne înspăimânte.

— Să te înspăimânte? A încercat să te ajute să-ţi bagi minţile-n cap.

— Dacă te prind vreodată că iei droguri, abia atunci o să vezi ce înseamnă să fii înspăimântat.

— Problema cu voi, copiii de azi, este că voi credeţi că ştiţi totul. Ei bine, află că mai aveţi încă multe de învăţat.

Nu-mi pasă dacă am febră. În niciun caz nu voi lipsi de la concert!

— Aşa crezi tu. În seara asta nu te duci nicăieri, decât în pat.

— De ce vrei să faci ceva aşa de prostesc? încă eşti bolnav.

— Nu e sfârşitul lumii. O să mai fie destule concerte. De ce să nu asculţi tu frumos ultimul album al trupei, să închizi ochii şi să-ţi imaginezi că eşti la concert?

Michael a pufnit:

— O, da, asta ar trebui să ajute foarte mult!

— De fapt, am spus, în calitate de copil al tău, n-am auzit nimic care ar putea să mă ajute. Mi-aţi ignorat sentimentele, mi-aţi ridiculizat ideile, mi-aţi criticat raţionamentul şi mi-aţi dat sfaturi pe care nu vi le-am cerut. Şi a fost atât de uşor pentru voi toţi. Cum aşa?

— Pentru că asta e în mintea noastră, a zis Laura. Aşa am auzit şi noi când eram copii. Vine de la sine.

— Şi eu cred că e natural, am spus, ca părinţii să alunge sentimentele dureroase sau supărătoare. Este dificil să-i ascultăm pe adolescenţii noştri exprimându-şi confuzia, resentimentele, dezamăgirea sau descurajarea. Nu suportăm să-i vedem nefericiţi. Aşa că, plini de bune intenţii, le ignorăm sentimentele şi le impunem logica noastră de adulţi. Vrem să le arătăm felul „corect” de a simţi. Şi totuşi, faptul că îi ascultăm le poate da cel mai mare confort. Faptul că putem să le acceptăm sentimentele nefericite îi va ajuta pe copiii noştri să se confrunte cu ele.

— O, Doamne! – a exclamat Jim. Dacă soţia mea ar fi

fost aici în seara aceasta, ar fi spus: „Vezi, asta încercam să-ţi spun şi eu. Nu-mi vorbi de logică. Nu mai pune toate aceste întrebări. Nu-mi mai spune unde am greşit sau cum ar trebui să fac data viitoare. Doar *ascultă1*”.

— Ştii de ce mi-am dat seama? a spus Karen. Cea mai mare parte a timpului *ascult* pe oricine, în afară de copiii mei. Dacă unul dintre prietenii mei este supărat, în niciun caz nu îi spun ce ar trebui să facă. Dar cu copiii mei este altceva. Preiau controlul. Poate pentru că îi ascult ca un părinte. Şi, ca un părinte, simt că trebuie să rezolv lucrurile.

— Aceasta este marea provocare, am spus. Să ne schimbăm felul de a gândi din „cum trebuie *eu* să rezolv lucrurile” în „cum îi determin pe copiii mei să rezolve singuri lucrurile”.

Am căutat în servietă şi am scos desenele pe care le pregătisem pentru această primă întâlnire.

— Aici, am spus, sub forma desenelor, sunt câteva principii de bază şi tactici care pot fi utile pentru adolescenţii noştri când sunt neliniştiţi sau supăraţi. În fiecare situaţie puteţi vedea contrastul dintre felul discuţiei care le poate accentua supărarea şi cea care îi poate ajuta să treacă peste ea. Nu există nicio garanţie că toate cuvintele noastre vor produce reacţiile pozitive redate aici, dar cel puţin nu au cum să facă rău.

În loc să respingi sentimentele.



Mama nu vrea ca Abby să se simtă rău. Dar, ignorând supărarea fetei, fără să vrea, o sporeşte.

Identifică gândurile şi sentimentele





Mama nu poate alunga toată durerea lui Abby, dar, făcând-o să-şi exprime gândurile şi sentimentele, o ajută pe fată să facă faţă realităţii şi să prindă curaj ca să treacă peste acest incident.

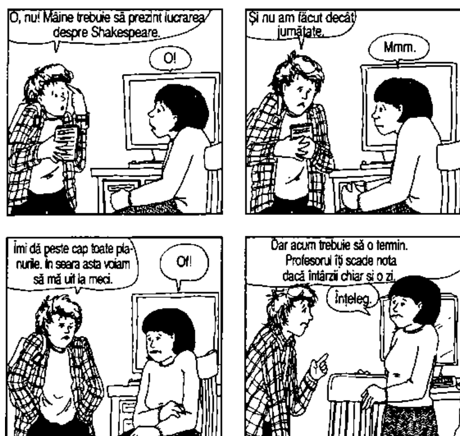
În loc să ignori sentimentele





Mama are intenţii bune. Vrea ca fiul ei să aibă rezultate bune la şcoală. Dar, criticându-i comportamentul, ignorându-i nelinişte şi spunându-i ce să facă, ajunge ca totul să fie şi mai greu pentru el.

Fă-le cunoscute printr-un cuvânt sau sunet (Oh… mmm… of… înţeleg)



Răspunsurile minimale, empatice, ale mamei îl fac pe fiu să se simtă înţeles şi-l ajută să se concentreze pe ceea ce trebuie să facă.

În locul explicaţiilor logice...



Când tatăl răspunde la cererea nerezonabilă a fiicei sale cu o explicaţie rezonabilă, ea devine şi mai frustrată.

Oferă în planul fanteziei ce nu poţi oferi în realitate



Oferindu-i fetei în planul fanteziei ceea ce-şi doreşte în realitate, tatăl o face să-i fie mai uşor să accepte realitatea.

În loc să renunţi la decizia mai bună...



Pentru a-l face fericit pe fiul ei şi pentru a evita un conflict, mama nu ţine cont de judecata sa mai bună şi adoptă calea minimei rezistenţe.

Acceptă sentimentele şi schimbă comportamentul inacceptabil



Arătându-şi înţelegerea faţă de situaţia neplăcută în care se află fiul, mama face ca acesta să accepte mai uşor regulile ei clare.

Comentariile au început chiar înainte să-şi termine toţi lectura.

— Parcă ai fi fost la mine acasă! Tot ce nu trebuie spus este exact ceea ce zic eu!

— Ce mă nelinişteşte este că toate aceste scenarii au finaluri atât de fericite. Copiii mei nu vor renunţa deloc sau nu vor accepta atât de uşor.

— Dar nu e vorba de a-i face pe copii să renunţe sau să accepte. Este vorba de a încerca să asculţi cu adevărat care sunt sentimentele lor.

— Da, dar ca să faci asta trebuie să asculţi în cu totul alt mod.

— Şi să vorbeşti în cu totul alt mod. E ca şi cum ai învăţa o limbă complet nouă.

— Şi, ca să te simţi bine cu o limbă străină, am zis, ca să ţi-o însuşeşti, e bine să exersezi. Să începem de acum. Să zicem că joc din nou rolul adolescentului vostru. O să-mi exprim aceleaşi îngrijorări, numai că, de data asta, mama şi tata vor reacţiona apelând la una dintre tacticile pe care tocmai le-aţi văzut în ilustraţii.

Oamenii au început imediat să răsfoiască paginile cu desene. I-am lăsat câteva clipe, înainte de a le expune din nou lista mea de nelinişti. Unele dintre răspunsurile

grupului au venit destul de repede, pentru altele a fost nevoie de timp. Oamenii începeau, se opreau, reformulau şi, în sfârşit, îşi găseau cuvintele potrivite.

Nu ştiu dacă vreau să mă duc la colegiu.

— Mi se pare că ai nişte îndoieli reale referitor la asta.

— Te întrebi, probabil, dacă într-adevăr colegiul este potrivit pentru tine.

— Ştii ce ar fi mişto? Dacă ai putea să te uiţi într-un glob de cristal şi ai putea să vezi cum ar fi viaţa ta dacă nu te-ai duce la colegiu… sau dacă te-ai duce.

De ce trebuie să duc eu mereu gunoiul?

— Băiete, am înţeles cât de mult urăşti acest lucru.

— Nu este activitatea ta preferată. Mâine vom vorbi despre rotaţia sarcinilor. Dar acum am nevoie de ajutorul tău.

— N-ar fi minunat dacă gunoiul s-ar scoate singur afară?

Astăzi, un poliţist ne-a ţinut o lungă prelegere despre droguri. Ce prostie! Nu a făcut decât să ne înspăimânte.

— Deci crezi că a exagerat încercând să-i sperie pe copii să stea departe de droguri.

— Tactica asta a înfricoşării chiar că te-a enervat.

— Mi se pare că ai vrea ca adulţii să dea copiilor o informaţie clară şi să aibă în acelaşi timp încredere în ei că vor lua hotărâri responsabile.

Nu-mi pasă dacă am febră. În niciun caz nu voi lipsi de la concert!

— Ce ghinion să fii bolnav, tocmai azi, din toate zilele! Doar aştepţi acest concert de atâtea săptămâni!

— Ştiu. În sufletul tău, erai pregătit să mergi. Problema este că, la o temperatură de 39°C, trebuie să stai în pat.

— Chiar dacă ştii că vor fi multe alte concerte, sunt sigur că nu ai fi vrut să-l ratezi tocmai pe ăsta.

Când exerciţiul s-a încheiat, oamenii s-au uitat mulţumiţi unii la alţii.

— Cred că am început să înţeleg, a zis Laura. Ideea e să încerci să exprimi în cuvinte sentimentele pe care crezi că le are copilul tău, dar să-ţi păstrezi sentimentele *tale*.

— Este un aspect la care eu am obiecţii, a zis Jim. Când o să încep să vorbesc despre sentimentele *mele*, să spun ce vreau *eu* să spun? De exemplu: „A-ţi îndeplini sarcinile este o contribuţie la viaţa de familie”; „A te duce la colegiu este un privilegiu, îţi poate schimba viaţa”; „E o prostie să te droghezi, îţi poate distruge viaţa”.

— Da, a intervenit şi Michael, la urma urmei, noi suntem părinţii. Când vom începe să vorbim despre ce credem *noi* sau despre valorile *noastre*?

— O să aveţi destul timp să vă transmiteţi mesajul, am spus, dar veţi avea mai multe şanse să fiţi auziţi dacă veţi începe mai întâi să vă ascultaţi copiii. Chiar dacă nu există garanţii. Ei vă pot acuza că nu-i înţelegeţi, că nu sunteţi rezonabili sau că sunteţi de modă veche. Dar să nu faceţi nicio greşeală. În pofida punerilor la punct şi a protestelor, adolescenţii voştri vor să ştie exact care e poziţia voastră. Valorile şi convingerile voastre joacă un rol vital în determinarea alegerilor lor.

Am respirat adânc. Am atins o grămadă de probleme în seara aceasta. Era vremea ca părinţii să se ducă acasă şi să testeze ceea ce învăţaseră. Până acum ei se descurcaseră cu ajutorul convingerilor mele. Doar punând în practică aceste tactici cu adolescenţii lor şi observând singuri rezultatele îşi puteau forma convingerile proprii.

— Pe săptămâna viitoare, am spus. Abia aştept să aud câte ceva din experienţele voastre.

Poveştile

Nu ştiam ce va ieşi din prima noastră întâlnire. Una e să încerci să aplici noi principii la nişte probleme ipotetice când te afli la un atelier, înconjurat de părinţi. Este cu totul altceva când eşti singur acasă, încercând să te descurci cu copiii şi cu probleme adevărate. Şi totuşi mulţi dintre părinţi chiar asta au făcut. Iată, cu puţine modificări, o mostră a experienţelor lor. (O să observaţi că majoritatea

poveştilor provin de la aceiaşi oameni care au participat activ în clasă. Dar unele aparţin şi părinţilor care au luat parte la discuţie mai rar, dar care au dorit să împărtăşească în scris cum au influenţat noile tehnici relaţiile lor cu adolescenţii).

Joan

Fata mea, Rachel, părea în ultima vreme la pământ. Dar de fiecare dată când o rugam să-mi spună care e problema, ea răspundea: „Nimic”; când ziceam: „Cum pot să te ajut dacă nu-mi spui?” ea spunea: „Nu vreau să vorbesc despre asta”; eu ziceam: „Poate dacă ai vorbi despre asta te-ai simţi mai bine”. Apoi îmi arunca o privire şi totul se termina aşa.

Dar, după discuţia noastră de la atelierul de săptămâna trecută, am decis să încerc „noua abordare”. Am spus:

— Rachel, pari aşa de nefericită în ultimul timp. Orice ar fi, e ceva care te face să-ţi fie foarte rău.

Ei bine, lacrimile au început să-i curgă pe obraji şi puţin câte puţin a ieşit la lumină toată povestea. Cele două prietene ale ei din şcoala primară şi gimnaziu făceau acum parte dintr-o nouă gaşcă şi pe ea o dădeau la o parte. Nu-i mai păstrau locul pentru masa de prânz, aşa cum făceau până acum, n-o mai invitau la petrecerile lor. Abia o mai salutau când treceau pe lângă ea pe coridor. Şi ea era sigură că una dintre ele a trimis un mail tuturor copiilor în care spunea că hainele obişnuite pe care le poartă o fac să arate grasă şi că nici măcar nu are haine de firmă.

Eram şocată. Auzisem că astfel de lucruri se petrec la şcoală şi că unele fete pot fi foarte crude, dar nu mi-am imaginat niciodată că aşa ceva se va întâmpla cu fata mea.

Nu voiam decât să-i alin durerea. Să-i spun să le uite pe fetele alea pretenţioase, mizerabile. O să-şi facă noi prieteni. Prieteni mai buni. Prieteni care vor vedea ce copil bun este. Dar nu am spus nimic de genul ăsta. În schimb, am vorbit numai despre sentimentele ei. Am spus:

— Vai, draga mea, este foarte neplăcut. Să afli că

oamenii în care ai crezut şi pe care i-ai considerat prieteni nu sunt deloc aşa este foarte dureros.

— Cum au putut să fie aşa de rele? a spus ea şi a început să plângă şi mai tare. Apoi mi-a spus despre altă fată din clasă, pe care o „bârfeau” pe chat, spunând că trupul ei pute şi miroase a pipi.

Nu-mi puteam crede urechilor. I-am spus lui Rachel că acest comportament spune totul despre ce fel de oameni sunt ele şi nu despre ceilalţi. Evident, singura modalitate prin care aceste fete se puteau simţi speciale, o parte a unui grup cu circuit închis, era să se asigure că ceilalţi sunt ţinuţi la distanţă.

A dat din cap şi am vorbit mult timp după aceea despre prieteni „adevăraţi” şi „falşi” şi despre cum poţi face diferenţa. După un timp am văzut că începuse deja să se simtă mai bine.

Dar nu puteam spune acelaşi lucru despre mine. Aşa că, a doua zi, după ce Rachel s-a dus la şcoală, am contactat-o pe consiliera lor. I-am spus că telefonul era confidenţial, dar că aveam convingerea că ar fi dorit să afle ce se întâmplă.

Nu bănuiam ce răspuns voi primi, dar ea a fost foarte receptivă. A spus că era foarte bucuroasă că am sunat, pentru că auzise din ce în ce mai multe poveşti în ultima vreme referitor la ceea ce ea numea „denigratorii electronici” şi că intenţionase să discute acest lucru cu directorul, să vadă ce s-ar putea face pentru a-i ajuta pe elevi să înţeleagă cât de dăunător poate să fie un astfel de abuz electronic şi câte neplăceri poate provoca.

În încheierea conversaţiei noastre mă simţeam mult mai bine. Chiar mi-am dat seama că mă gândeam: „Cine ştie? Poate va ieşi ceva bun din asta”.

Jim

Băiatul meu cel mare are un serviciu part-time la un fast-food. Duminica trecută, când s-a întors de la serviciu, şi-a aruncat rucsacul pe masă şi a început să-i înjure pe şefi. Fiecare cuvânt care-i ieşea de pe buze începea cu /sau

p.

Mi-a povestit că, atunci când şeful l-a întrebat dacă să-i pună ore suplimentare în weekend, fiul meu i-a răspuns: „Poate”. Dar când s-a dus la muncă duminică dimineaţă şi se pregătea să-i spună şefului că le va face sigur, „nenorocitul” (ca să-l citez pe fiul meu) dăduse altcuiva orele suplimentare.

Ei bine, băiatul a avut noroc că nu m-am enervat şi nu am spus ceea ce voiam să zic: „De ce te miră? La ce te aşteptai? Maturizează-te! Cum vrei ca omul să-şi conducă afacerea cu un angajat care îi spune că «poate» va veni să lucreze. «Poate» nu intră în discuţie”.

Dar nu i-am spus aşa ceva. Şi nici nu am pomenit de înjurături, de data asta. Am zis doar:

— Deci nu ai crezut că trebuia să-i dai un răspuns clar imediat.

El a spus:

— Nu, trebuia să mă gândesc bine înainte!

Am spus:

— Aha.

El a zis:

— Am şi eu viaţă personală, nu crezi?!

„Chestia asta n-o să meargă” mă gândeam.

Apoi, din senin, a spus:

— Cred că am dat-o în bară. Trebuia să-l fi sunat când am ajuns acasă, nu să-l las să mă aştepte.

Ce zici de asta? I-am arătat puţină înţelegere şi el a şi recunoscut ce ar fi trebuit să facă de fapt!

Laura

La câteva zile de la atelierul nostru am mers cu fiica mea să-şi cumpere blugi. Mare greşeală. Nimic din ce a probat nu era „bun” Nu era măsura bună, nu era culoarea, nici chiar marca. În sfârşit, a găsit o pereche care i-a plăcut, cu talie joasă, cu un număr mai mic, încât abia putea să tragă fermoarul şi care-i punea în evidenţă fiecare parte a fundului.

N-am zis nimic. Am lăsat-o în cabina de probă şi m-

am dus să caut un număr mai mare. Când m-am întors, încă se admira în oglindă. A aruncat o privire la pantalonii pe care i-am întins şi a început să urle:

— Nu pun ăia pe mine! Vrei să arăt ca o idioată! Numai pentru că tu eşti grasă crezi că toată lumea trebuie să poarte haine mari. Ei bine, n-o să-mi ascund trupul aşa cum faci tu!

Fusesem aşa de rănită, eram aşa de furioasă, încât eram cât pe ce să-i spun că e o scorpie. Dar nu am făcut-o. Am zis:

— Te aştept afară.

Era tot ce puteam face.

Ea a zis:

— Şi cum rămâne cu blugii mei?

Am repetat:

— Te aştept afară.

Şi am lăsat-o în cabina de probă.

Când a ieşit din cabină, ultimul lucru pe care-l voiam era să „văd care-i sunt sentimentele”, dar până la urmă am făcut-o. Am spus:

— Ştiu că îţi plăceau blugii ăştia. Şi ştiu că eşti supărată că nu sunt de acord cu ei.

Apoi am făcut-o să ştie cum mă simt:

— Când mi se vorbeşte aşa, ceva se închide în mine. Nu mai am niciun chef de cumpărături, nici să ajut pe cineva, nici măcar să vorbesc.

Niciuna dintre noi nu a scos niciun cuvânt pe drumul de întoarcere. Dar, chiar înainte de a intra în casă, a bâiguit: „Îmi pare rău”.

Nu era cine ştie ce scuză, dar totuşi am fost bucuroasă să o aud. De asemenea, am fost bucuroasă că nu i-am spus altceva, pentru care, mai apoi, eu ar fi trebuit să-mi cer iertare.

Linda

Nu ştiu dacă relaţia cu fiul meu este mai bună, dar cred că fac progrese cu ajutorul prietenilor lui. Sunt nişte gemeni de 13 ani, Nick şi Justin, amândoi foarte deştepţi,

dar cam nestăpâniţi. Fumează (cred că mai mult decât nişte simple ţigări), fac autostopul şi odată, când părinţii lor i-au consemnat acasă, au ieşit pe fereastra de la dormitor şi s-au dus la mall.

Băiatul meu este măgulit de interesul lor pentru el, dar eu sunt îngrijorată. Sunt sigură că şi el face autostopul cu ei, chiar dacă neagă. I-aş interzice să se întâlnească cu ei în afara şcolii, dar soţul meu spune că asta ar înrăutăţi lucrurile şi că fiul nostru va găsi o modalitate să se vadă cu ei şi ne va minţi.

Aşa că strategia noastră în ultima lună a fost să-i invităm pe gemeni la cină în fiecare duminică. Ne gândeam că, dacă vor fi aici, vom putea să-i supraveghem pe toţi şi să-i ducem cu maşina oriunde vor ei. Cel puţin o noapte vom şti sigur că nu se află în vreun colţ întunecat, cu degetul în sus, aşteptând ca un străin să-i ia în maşină.

Oricum, ce e de reţinut deocamdată e că până acum nu am putut închega o conversaţie cu niciunul dintre gemeni. Dar, după atelierul de săptămâna trecută, am făcut deja câteva progrese.

Cei doi îl vorbeau de rău pe profesorul de ştiinţe, numindu-l „tâmpit prost" în mod normal am fi luat apărarea profesorului. Dar nu şi de data asta. De data asta am încercat să ne dăm seama ce simt gemenii faţă de el. Soţul meu a spus:

— Acesta este un profesor de care chiar nu vă place.

Şi au început să ne spună mai multe:

— Este aşa de plictisitor. Şi mereu ţipă la noi fără niciun motiv. Şi dacă te strigă şi nu ştii răspunsul, te face de râs în faţa tuturor.

Am zis:

— Nick, pun pariu că dacă tu şi Justin aţi fi fost profesori, nu aţi fi ţipat la copii şi nu i-aţi fi umilit pentru că nu ştiau un răspuns.

Au spus amândoi: „Aşa e!" aproape în acelaşi timp.

Soţul meu a adăugat:

— Şi niciunul dintre voi nu ar fi fost plictisitor. Copiii

ar fi fost norocoşi să vă aibă pe voi doi profesori.

S-au uitat unul la altul şi au râs. Fiul meu se uita la ei cu gura deschisă. Nu-şi putea crede urechilor că prietenii lui *cool* purtau o astfel de conversaţie cu părinţii lui care nu erau *cool*.

Karen

Noaptea trecută, Stacey şi cu mine ne uitam pe un vechi album cu fotografii. I-am arătat o fotografie cu ea pe bicicletă, de când avea 6 ani, şi am zis:

— Uite ce drăguţă erai atunci!

— Da, a zis ea, *atunci*.

Am zis eu:

— Cum adică *atunci*?

— Acum nu mai arăt chiar aşa bine, a zis ea.

— Nu fi prostuţă, arăţi bine, am zis.

— Nu, nu arăt. Arăt îngrozitor. Părul e prea scurt, sânii sunt prea mici şi am fundul prea mare, a spus ea.

Mereu mă enervează când vorbeşte aşa despre ea. Îmi aminteşte de nesiguranţa mea când aveam vârsta ei şi cum mama mea era mereu alături de mine cu sugestii despre cum mi-aş putea îmbunătăţi imaginea: „Nu sta cocoşată” „Ridică-ţi umerii” „Fă ceva cu părul” „Dă cu nişte farduri” „Arăţi ca urgia lui Dumnezeu!”

Aşa că ieri, când Stacey începuse să se ia la bani mărunţi, primul meu impuls a fost să o asigur:

— Nu e absolut nicio problemă cu fundul tău, părul îţi va creşte, la fel şi sânii. Şi, dacă nu, poţi mereu să-ţi pui nişte vată în sutien.

Ei bine, cam astea erau lucrurile pe care *aş fi vrut* să le spun. Dar de data aceasta m-am gândit „OK, hai să îi ascult sentimentele”. Am cuprins-o cu mâna şi am zis:

— Nu prea eşti încântată de felul în care arăţi... Ştii ce aş vrea? Aş vrea ca data viitoare să stai în faţa unei oglinzi şi să vezi ceea ce văd eu.

Deodată a părut interesată:

— Şi ce vezi?

I-am spus adevărul:

— Văd o fată care este frumoasă şi în interior, şi afară.

— Of, eşti mama mea, a zis şi a plecat din cameră.

Peste un minut am văzut-o stând în faţa unei oglinzi mari, din hol. Îşi pusese mâna în şold şi chiar îşi zâmbea.

Michael

Mai ţii minte că am vorbit de atitudinea negativă a fiului meu faţă de şcoală? Ei bine, în dimineaţa de după atelier a coborât la micul dejun cu atitudinea lui obişnuită. Ţopăia prin bucătărie plângându-se de presiunea sub care se afla. Trebuia să dea două teste importante – cel de spaniolă şi cel de geometrie – într-o singură zi.

Era cât pe ce să-i spun ce-i ziceam mereu când se plângea aşa: „Dacă ţi-ai fi făcut temele şi ai fi învăţat aşa cum trebuia, n-ai fi avut de ce să te îngrijorezi cu privire la promovarea acestor teste” Dar soţia m-a înghiontit şi mi-a aruncat o privire semnificativă şi mi-am amintit de chestia cu fantezia. Aşa că am zis:

— N-ar fi minunat dacă ar anunţa deodată la radio: „Astăzi este zăpadă mare! Se aşteaptă o furtună uriaşă. Toate şcolile simt închise!”?

Asta l-a luat prin surprindere. Chiar a zâmbit. Aşa că am continuat:

— Ştii ce ar fi cu adevărat minunat? Dacă *de fiecare dată* testul pe care ar trebui să-l dai s-ar amâna din cauza zăpezii.

A schiţat un zâmbet şi a spus:

— Da... aş vrea eu!

Dar, când a plecat la şcoală, avea deja o atitudine mai pozitivă.

Steven

M-am recăsătorit de aproape un an şi Amy, fata mea de 14 ani, a respins-o pe noua mea soţie chiar de la început. De fiecare dată când o luam pe Amy de la mama ei pentru a petrece weekendul cu Carol şi mine, se repeta aceeaşi poveste. Imediat ce se urca în maşină găsea ceva de criticat la Carol.

Şi indiferent ce i-aş fi spus lui Amy, nu părea să înţeleagă. Am subliniat cât de nedreaptă este faţă de Carol, că nu îi dă nicio şansă, şi cât de mult se străduieşte Carol să fie prietene. Dar, cu cât vorbeam mai mult, cu atât ea încerca să mă convingă că nu am dreptate.

Am făcut bine că am venit săptămâna trecută la atelier, pentru că duminica următoare, când am luat-o din nou pe Amy, a început-o din nou:

— Urăsc să merg la voi. Carol tot timpul se învârteşte prin casă. De ce a trebuit să te căsătoreşti cu ea?

Nu aveam cum să mă descurc şi cu asta şi să şi conduc, aşa că am tras pe dreapta şi am oprit motorul. Nu mă puteam gândi decât la un singur lucru: „Uşurel. Nu te pune cu ea. Nici măcar să nu încerci să te explici. De data aceasta numai ascultă. Las-o să spună tot”. Aşa că am zis:

— Ok, Amy, se pare că ai o grămadă de sentimente puternice. Mai vrei să adaugi şi altceva?

— Nu cred că vrei să auzi ce am de zis. Nu o faci niciodată, a zis ea.

— Acum o fac. Pentru că pot auzi cât de supărată şi de nefericită eşti.

Ei bine, a mers. A apărut o listă lungă de nemulţumiri:

— Nu e chiar aşa de dulce cum crezi... Este o mare mincinoasă... Nu-i pasă decât de tine... Doar se preface că-i place de mine.

Nu i-am luat nici măcar o dată apărarea lui Carol şi nici n-am încercat s-o conving pe Amy că nu are dreptate. Am zis numai „o!” şi „mmm” şi am ascultat.

La sfârşit, a oftat şi a spus:

— Of, dar ce rost are?

— *Are* rost. Pentru că este foarte important pentru mine să ştiu ce simţi, am zis.

S-a uitat la mine şi am putut să văd că are lacrimi în ochi:

— Ştii ceva? am zis. Trebuie să avem grijă să petrecem mai mult timp împreună în weekend, numai noi

doi.

— Dar cum rămâne cu Carol? a întrebat. Nu se va supăra?

— Carol o să înţeleagă, am zis.

Oricum, mai târziu, în acea zi, Amy şi eu am ieşit cu câinele la o plimbare lungă în parc. Acum nu pot să demonstrez că este o legătură, dar acel weekend a fost cel mai frumos pe care l-am avut vreodată Carol, Amy şi eu.

Nu uita!

Află care sunt sentimentele adolescentului tău

Adolescenta: O, nu! Ce mă fac? I-am promis familiei Gordon că o să stau cu copilul lor sâmbătă, şi acum Lisa m-a sunat şi m-a invitat să rămân la ea peste noapte!

Părintele: Va trebui să în loc să ignori sentimentele adolescentului tău şi să dai sfaturi.

Identifică gândurile şi sentimentele:

— Se pare că eşti prins la mijloc. Ai vrea şi să te duci la Lisa, dar nici nu vrei să dezamăgeşti familia Gordon.

Ia cunoştinţă de sentimente printr-un cuvânt sau cu un sunet:

— O!

Oferă în planul fanteziei ce nu poţi oferi în realitate

— Nu ar fi mai bine dacă te-ai putea împărţi în două? O parte să se ducă la copil şi cealaltă să rămână la prietena ei peste noapte.

Acceptă sentimentele prin redirecţionarea unui comportament inacceptabil

— Am auzit cât de mult ai vrea să te duci la Lisa. Problema este că ţi-ai dat cuvântul în faţa familiei Gordon. Ei se bazează pe tine.

2

VREM „SĂ NE ASIGURĂM”.

Eram nerăbdătoare să încep şedinţa din seara aceasta.

La sfârşitul ultimei noastre întâlniri, Jim m-a luat la o parte pentru a-şi exprima frustrarea de a nu-i putea obliga pe adolescenţi să facă ceea ce voia el, chiar când el dorea

acel lucru. Am înţeles problema şi i-am spus că, dacă va putea să mai reziste o săptămână, o să discutăm mai mult pe acest subiect.

Imediat ce s-au adunat toţi, am scris pe tablă subiectul serii:

Tactici pentru o cooperare angajantă

— Haideţi să o luăm cu începutul, am zis. Când copiii noştri erau mici, cea mai mare parte a timpului ne-o petreceam cu ei pentru „a ne asigura” Ne asiguram că se spălau pe mâini, că se spălau pe dinţi, că mâncau legume, că se duceau la culcare la timp şi că-şi aminteau să spună „te rog” şi „mulţumesc”.

Mai erau şi lucruri de care ne asiguram că nu le fac. Ne asiguram că nu ieşeau în fugă pe stradă, că nu se urcau pe masă, nu aruncau cu nisip, nu se băteau, nu scuipau sau nu muşcau.

Ne aşteptam ca atunci când vor ajunge la vârsta adolescenţei cea mai mare parte a lecţiilor să fie învăţată. Dar, spre frustrarea şi exasperarea noastră, am descoperit că încă mai pierdem timpul cu aceste „asigurări” E

adevărat, adolescenţii noştri nu muşcă şi nu se mai urcă pe masă, dar cei mai mulţi încă mai au nevoie să li se reamintească să-şi facă temele, să-şi îndeplinească sarcinile, să mănânce raţional, să facă baie periodic, să doarmă suficient şi să se trezească la timp. Încă ne mai asigurăm că sunt lucruri pe care nu le fac. „Nu-ţi arunca hainele pe jos...”, „Nu bloca telefonul...”, „Nu ridica vocea când vorbeşti cu mine!”

Fiecare familie este diferită. Fiecare părinte este diferit. Fiecare adolescent este diferit. Care sunt lucrurile pe care simţiţi că trebuie să le verificaţi dacă adolescentul dumneavoastră le face sau nu în timpul unei zile? Hai să începem cu dimineaţa.

— Să mă asigur că nu adoarme din nou după ce sună ceasul.

— Sau că nu uită să mănânce micul dejun.

— Sau că nu poartă aceleaşi haine trei zile la rând.

— Sau că nu stă prea mult în baie şi nimeni nu mai poate intra.

— Sau că nu ajunge târziu la prima oră pentru că a pierdut din nou autobuzul.

— Sau că nu se ceartă cu sora lui.

— Sau că uită să-şi ia cheile şi banii de mâncare.

— Dar care e situaţia după-amiază? am întrebat. Ce se afla pe lista voastră de asigurări?

— Sună-mă la serviciu cum ajungi acasă.

— Scoate câinele la plimbare.

— Începe să-ţi faci temele.

— Nu mânca prostii.

— Să nu vii cu prieteni de sex opus când nu simt acasă.

— Nu uita să exersezi la pian (vioară, saxofon).

— Nu pleca de acasă fără să-mi spui unde te duci.

— Nu-ţi tachina sora.

— Acum, seara, am zis. Din nou, ce trebuie să facă şi nu trebuie să facă adolescenţii dumneavoastră?

Oamenii s-au gândit o clipă şi apoi…

— Nu te închide în camera ta. Petrece puţin timp şi cu familia.

— Nu bate darabana în masă.

— Nu te legăna cu scaunul.

— Nu sta la telefon toată noaptea. Termină-ţi temele.

— Nu sta pe net toată noaptea. Termină-ţi temele.

— Măcar o dată spune şi tu „bine”, când te rog să faci ceva.

— Măcar o dată răspunde-mi când te întreb ce s-a întâmplat.

— Nu folosi toată apa caldă numai la duşul tău.

— Nu uita să-ţi pui aparatul dentar înainte de a te duce la culcare.

— Nu sta până târziu. O să fii obosit dimineaţă.

— Am obosit numai ascultând toate astea, a comentat Laura. Nu-i de mirare că sunt aşa de epuizată la sfârşitul zilei.

— Şi nu se termină niciodată, a adăugat o femeie, pe nume Gail. Mereu sunt cu ochii pe băieţii mei – îi împing, îi bat la cap, îi înghiontesc să facă una, alta. Şi este din ce în ce mai greu de la divorţ. Uneori mă simt ca un sergent la instrucţie.

— Eu sunt de altă părere, a zis Michael. Cred că eşti un părinte responsabil. Faci ceea ce trebuie să facă un părinte.

— Atunci de ce, a întrebat Gail cu durere, copiii mei nu fac ceea ce *trebuie* să facă?

— De ce fata mea crede că trebuie să se comporte aşa, a spus Laura, să-i facă mamei ei viaţa grea? Se ceartă cu mine din cauza celui mai neînsemnat lucru. Îi spun: „Te rog, ia-ţi farfuriile murdare din cameră" şi ea – mi spune: „Încetează să mă mai baţi la cap. Mereu eşti cu gura pe mine".

În grup se auzeau murmure de susţinere.

— Cu adolescenţii, am zis, uneori cea mai simplă, cea mai normală rugăminte poate declanşa o mică ceartă sau o bătălie îndelungată. Pentru a înţelege mai bine punctul de vedere al copiilor noştri, haideţi să ne punem în locul lor. Hai să vedem cum am reacţiona noi la metodele tipice folosite pentru a-i forţa pe aceştia să facă ce dorim noi. Să zicem că eu joc rolul părintelui. Deoarece mă ascultaţi cu „urechile unui adolescent", vă rog să îmi daţi un răspuns imediat, necenzurat, visceral.

Iată care sunt abordările diferite pe care le-am exemplificat şi iată care a fost reacţia „copiilor" mei:

Reproşuri şi acuzaţii:

— Ai făcut-o din nou! Ai pus ulei în tigaie, ai dat aragazul la maximum şi ai plecat din cameră. Ce e cu tine? Puteai să ne dai foc!

„Nu mai ţipa la mine!"

„Nu am lipsit aşa de mult!"

„A trebuit să mă duc la toaletă".

Apelativele:

— Cum ai putut uita să pui lacătul la bicicleta ta nou-

nouţă? A fost o mare tâmpenie. Nu e de mirare că ţi-a fost furată. Nu pot să cred că ai fost aşa de iresponsabil!

„Sunt un prost”.

„Sunt iresponsabil”.

„Nu fac nimic bine”.

Ameninţări:

— Dacă nu crezi că este destul de important să-ţi îndeplineşti sarcinile din gospodărie, atunci nu cred nici eu că este destul de important să-ţi dau bani de buzunar.

„Eşti o scorpie!”

„Te urăsc”.

„O să mă bucur când o să plec din casa asta”.

Ordine:

— Vreau să închizi televizorul şi să începi să-ţi faci temele. Gata cu scuzele! O faci *acum!*

„Nu vreau să fac asta acum”.

„Nu mă mai bate la cap”.

„O să-mi fac temele când o să fiu pregătit pentru asta”.

Predici şi morală:

— Trebuie să vorbim despre ceva. Este vorba de râgâitul la masă. Poate că pe tine te amuză, dar de fapt este vorba de un obicei prost. Şi, fie că ne place sau nu, oamenii ne judecă după obiceiurile noastre. Aşa că, dacă trebuie să râgâi, măcar acoperă-ţi gura cu un şerveţel şi spune: „Pardon”.

„Ce ai spus? Nu te-am auzit”.

„Am impresia că o să râgâi”.

„E atât de meschin. Bunele maniere or fi importante pentru tine, dar nu mă interesează pe mine”.

Avertizări:

— Te avertizez. Dacă te prind că umbli cu gaşca aia, o să vezi ce te aşteaptă.

„Nu ştii nimic despre prietenii mei”.

„Ce au aşa de deosebit prietenii tăi?”

„Puţin îmi pasă de ce spui. Ştiu eu ce fac”.

Victimizare:

— Te rog şi eu să faci un lucru neînsemnat pentru mine şi pentru tine deja e prea mult. Nu înţeleg. Eu muncesc aşa de mult pentru a-ţi da tot ce-ţi trebuie şi aşa îmi mulţumeşti tu.

„Ok, deci sunt un copil rău”.

„E vina ta că sunt aşa. M-ai răsfăţat”.

„Mă simt aşa de vinovat...”

Comparaţii:

— Există o explicaţie pentru faptul că sora ta este sunată de atâta lume. Poate dacă ai face un efort să fii mai prietenos şi mai deschis aşa cum e ea, ai avea şi tu la fel de mulţi prieteni.

„E o mare mincinoasă”.

„O urăsc pe sora mea”.

„Mereu ai iubit-o mai mult decât pe mine”.

Sarcasm:

— Deci intenţionezi să te duci de la antrenamentul de baschet direct la dans, fără să faci duş. Ei bine, probabil că o să miroşi extraordinar! Fetele vor roi în jurul tău!

„Ha, ha... crezi că eşti foaaarte amuzant”.

„Nici tu nu miroşi mai bine”.

„De ce nu vrei să spui mai degrabă care e problema?!”

Profeţie:

— Tot ce faci e să dai vina pe alţii pentru problemele tale. Niciodată nu-ţi asumi responsabilitatea. Îţi promit, dacă o ţii tot aşa, problemele tale vor fi şi mai mari şi nu vei mai avea pe cine să dai vina.

„Bănuiesc că nu sunt decât un ratat”.

„Sunt irecuperabil”.

„Sunt blestemat”.

— Destul! Sunt cuprinsă de remuşcări, a strigat Laura. Seamănă aşa de mult cu lucrurile pe care i le spun fetei mele! Dar acum, când am ascultat ca un copil, am urât felul în care sună. Tot ce am auzit mă face să-mi fie ruşine de mine.

Jim arăta complet nefericit.

— La ce te gândeşti? l-am întrebat.

— Cred că multe dintre cele exemplificate de tine sună dureros de familiar. Aşa cum am spus săptămâna trecută, tata niciodată nu a ezitat să mă pună la punct, încerc să nu mă port aşa cu copiii mei, dar uneori aud cum ies din gura mea cuvintele lui.

— Ştiu! Uneori şi eu simt cum mă transform în mama! a spus Karen. Şi doar am jurat că n-o să se întâmple aşa ceva.

— OK, deci acum ştim ce *nu* trebuie să spunem, a zis Gail. Când vom ajunge la ce *putem* spune?

— Chiar acum, am răspuns, ridicând ilustraţiile pe care le pregătisem. Dar, înainte de a le distribui, vă rog să reţineţi că niciuna dintre tacticile de comunicare pe care le veţi vedea nu funcţionează mereu. Nu există cuvinte magice care se pot folosi pentru orice adolescent, în orice situaţie. De aceea este important să cunoaştem cât mai multe tactici de acest fel. Totuşi, când veţi privi aceste pagini, o să vedeţi că principiul de bază, comun tuturor acestor exemple, este respectul. Atitudinea noastră plină de respect şi limbajul cuviincios îi fac pe adolescenţii noştri să asculte şi să coopereze.

În loc să dai ordine





Ordinele creează adesea resentimente şi rezistenţă.

Descrie problema





Descriind problema, ne invităm adolescenţii să găsească o soluţie.

În loc să-l ataci pe adolescent…





Când suntem supăraţi, uneori le aruncăm adolescenţilor cuvinte care îi atacă sau îi umilesc. Rezultatul? Ei fie neagă tot, fie contraatacă.

Descrie ceea ce simţi





Când descrieţi ceea ce simţiţi, este mai uşor pentru copii să ne audă şi să ne răspundă plini de solicitudine.

În loc să reproşezi





Când adolescenţii sunt acuzaţi, de obicei devin defensivi.

Oferă informaţii





Când li se explică, simplu şi decent, adolescenţii sunt mai dispuşi să-şi asume responsabilitatea pentru treburile pe care le fac în casă.

În loc să ameninţi sau să dai ordine...





Mulţi adolescenţi reacţionează la ameninţări sfidător şi pe un ton ascultător, dar supăraţi.

Oferă-i posibilitatea de a alege





Avem o şansă mai mare să îi facem să coopereze dacă îi propunem o variantă şi pe placul nostru, şi pe al lor.

În loc să-i ţii o predică lungă.





Adolescenţii au tendinţa să nu audă predicile lungi.

Spune-o cu mai puţine cuvinte





O scurtă atenţionare le atrage atenţia şi ai mai multe şanse să coopereze.

În loc să scoţi în evidenţă problema...





Adolescenţii au tendinţa de a fi iritaţi de comentariile critice.

Fă-ţi cunoscute valorile şi/ sau aşteptările





Când părinţii îşi fac cunoscute aşteptările, în mod clar şi decent, adolescenţii sunt înclinaţi să asculte şi să încerce să pună în practică aceste aşteptări.

În locul unor observaţii nervoase.





Adolescenţii pot fi extrem de sensibili la dezaprobarea părinţilor.

Fă ceva neaşteptat





În locul criticii, folosiţi umorul, ca să schimbăm dispoziţia şi să încurajăm spiritul ludic al tuturor.

În loc să cicăleşti...

A





Unii adolescenţi reacţionează mai lent la o atenţionare rezonabilă.

Scrie





Adesea, în scris, poţi obţine mai mult decât vorbind.

Comentariile au început să se audă după ce oamenii au răsfoit paginile şi au studiat desenele:

— Nu este valabil numai pentru adolescenţi. Nu m-aş supăra dacă soţul meu ar folosi câteva dintre chestiile astea pe mine.

— *Pe* tine?

— Bine, *cu* mine. *Pentru* mine. Treaba e că probabil ar îmbunătăţi relaţia în multe căsătorii.

— Cred că sunt oameni care s-ar uita la aceste tactici şi ar spune: „Nu e nicio noutate. Este vorba numai de bun-simţ”.

— Dar nu e ceva obişnuit. Dacă ar fi fost, nu ne-am fi aflat aici, în seara asta.

— N-o să le ţin minte pe toate. O să lipesc desenele astea pe uşa dulapului meu.

Un tată care era nou în grup şi care nu mai vorbise până acum a ridicat mâna:

— Bună, sunt Tony şi ştiu că probabil mai bine mi-aş ţine gura pentru că n-am fost aici săptămâna trecută. Dar pentru mine aceste exemple arată cum să te descurci cu mărunţişurile cotidiene, obişnuite – un rucsac murdar, un tricou rupt, lipa de maniere la masă. Am venit aici în seara aceasta pentru că am crezut că voi afla cum să fac faţă

unor lucruri pe care adolescenţii le fac, îngrijorându-i de moarte pe părinţii lor – cum ar fi fumatul, băutul, sexul, drogurile.

— Acestea sunt cele mai mari probleme din zilele noastre, am fost de acord. Dar *în funcţie de felul în care abordăm „mărunţişurile cotidiene" vom pune bazele abordării „celor mai importante"* Este vorba de cum tratăm problema unui rucsac murdar, a unui tricou rupt sau a unor maniere urâte la masă, care pot îmbunătăţi sau înrăutăţi relaţiile. Este vorba de cum răspundem la plusurile şi minusurile copiilor noştri, care îi fac să se îndepărteze de noi sau să se apropie mai mult. Este vorba de cum reacţionăm la ce au făcut sau nu au făcut – fapt ce poate stârni resentimente sau crea încrederea şi întări legătura cu noi. Şi uneori numai această legătură îi face pe adolescenţi să fie în siguranţă. Când sunt tentaţi de ceva, puşi în situaţie de conflict sau confuzi vor şti unde să revină pentru îndrumare. Când vocile nocive din cultura pop îi cheamă la ele, ei vor avea o altă voce în interior, a voastră, cu valorile voastre, dragostea voastră, cu încrederea voastră în ei.

După o lungă tăcere, Tony a întrebat:

— Ihtâlnirea noastră s-a terminat?

M-am uitat la ceas.

— Aproape, i-am spus.

— Bine, a zis, răsfoind setul de desene. Pentru că vreau să încerc câteva din astea diseară şi vreau să ajung acasă înainte de a se culca copiii.

Poveştile în poveştile care urmează veţi vedea cum au folosit părinţii noile tactici, singure, în combinaţii şi uneori în situaţii care depăşeau „mărunţişurile cotidiene".

Gail

Ultima şedinţă a fost specială pentru mine. Am divorţat recent, tocmai am început să lucrez cu normă întreagă şi dacă este ceva de care am nevoie disperată este cooperarea. Am doi băieţi adolescenţi, dar ei nu prea mi-au fost de mare ajutor niciodată, lucru despre care ştiu

că e vina mea, pentru că nu-mi place să cicălesc pe nimeni, aşa că mereu sfârşesc prin a face totul singură.

Oricum, sâmbătă dimineaţă i-am rugat să ia loc şi le-am explicat că nu aveam altă soluţie, nu aveam cum să mă descurc şi cu slujba mea cea nouă şi să şi continui să fac tot ceea ce făcusem până atunci. Le-am spus că am nevoie ca ei să se implice şi că toţi va trebui să tragem din greu pentru a fi din nou o familie. Apoi am citit toate sarcinile pe care trebuiau să le facă în casă şi i-am rugat pe fiecare să-şi aleagă trei dintre ele, de care ar dori să răspundă. Numai trei. Ar putea chiar să facă schimb între ei la sfârşitul fiecărei săptămâni.

Prima lor reacţie a fost una tipică. Lamentaţii puternice legate de presiunea de la şcoală în care trăiau şi de cum „nu au niciodată timp pentru nimic”. Dar până la urmă fiecare dintre ei a ales trei sarcini. Am pus lista pe frigider şi le-am spus că era pentru mine o mare uşurare fie şi numai să mă gândesc că voi veni acasă de la serviciu şi voi găsi rufele spălate, maşina de spălat vase goală şi masa curată şi pregătită pentru cină.

Ei bine, nu s-a întâmplat tot timpul aşa. Dar ei şi-au îndeplinit unele sarcini, o mare parte din timp. Şi, când nu au făcut-o, doar le-am arătat spre lista şi sau şi apucat de treabă.

Dacă aş fi ştiut asta acum câţiva ani…

Laura

Fata mea are o nouă modalitate de a mă informa că am făcut ceva care a „nemulţumit-o”. Apelează la protestul tăcerii. Dacă îndrăznesc s-o întreb ce s-a întâmplat, ridică din umeri şi se uită în tavan, lucru care mă înfurie.

Dar, după întâlnirea de săptămâna trecută, eram pregătită şi hotărâtă să încerc ceva nou. Era la masa din bucătărie şi mânca atunci când am ajuns eu. Am tras un scaun şi am spus:

— Kelly, nu-mi place ce se întâmplă cu noi.

Şi-a încrucişat braţele şi s-a uitat într-o parte. Nu am lăsat-o să mă oprească. Am spus:

— Fac ceva care *pe tine* te scoate din minţi; nu mai vorbeşti cu mine, lucru care *pe mine* mă scoate din minţi; apoi am ajuns să ţip la tine, lucru care mă înnebuneşte şi mai mult. Deci, Kelly, îmi dau seama acum că am nevoie să-mi spui direct dacă e ceva care te deranjează.

A ridicat din umeri şi s-a uitat din nou într-o parte. Copilul ăsta nu-mi făcea situaţia prea uşoară.

— Şi dacă este prea greu, am spus, atunci cel puţin dă-mi un semn, orice fel de semn. Puţin îmi pasă ce fel. Ciocăneşte în masă, flutură un prosop, pune-ţi o bucată de hârtie igienică pe cap. Orice.

— O, mamă, nu te prosti, a zis şi a ieşit din cameră. Am crezut *că într-adevăr suna prosteşte*, dar peste câteva minute a venit înapoi în bucătărie cu o expresie amuzantă pe faţă şi ceva alb pe cap.

— Ce e chestia aia pe… o, da… hârtie igienică, am zis. Amândouă am început să râdem. Şi pentru prima dată după o lungă perioadă de timp, chiar am stat de vorbă.

Joan

Noaptea trecută, fata mea de 15 ani m-a anunţat că vrea să-şi facă un piercing în nas.

Am turbat. Am început să strig la ea:

— Ai înnebunit? Dumnezeu ţi-a dat un nas frumos. De ce vrei să faci o gaură în el? De ce vrei să te mutilezi? Este cea mai proastă idee pe care am auzit-o vreodată!

Şi ea a început să strige:

— Vreau numai un mic cerceluş în nas! Ar trebui să vezi ce au alţi copii. Kim are un cui în limbă, iar Briana are un cercel în sprânceană, iar Ashley are unul în buric!

— Ei bine, şi ele sunt stupide! am zis.

— Nu pot să vorbesc cu tine. Nu înţelegi nimic, a ţipat ea şi a ţâşnit din cameră.

Stăteam acolo şi mă gândeam. *Şi sunt o mamă care se duce la un curs de comunicare. Minunat*! Dar nu aveam de gând să mă dau bătută. Aveam nevoie numai de o modalitate mai bună de a ajunge la ea.

Aşa că am intrat pe net să văd ce aş putea găsi

despre *body piercing*. Ei bine, reieşea că este ilegal pentru cei sub 18 ani, în ţara noastră, să-şi facă piercing, să se tatueze fără o scrisoare autentificată a unui părinte sau tutore. Singura excepţie se făcea pentru piercingul urechii. Şi mai era, de asemenea, o întreagă secţiune cu boli care puteau fi căpătate prin intermediul unor instrumente nesterilizate sau din cauza unor condiţii neigienice – hepatită, tetanos, infecţii, abcese…

Ei bine, când a revenit mai târziu în cameră, i-am spus că îmi pare sincer rău pentru lucrurile pe care le-am spus despre ea şi despre prietenii ei, dar că am găsit nişte informaţii pe internet pe care cred că ar trebui să le vadă. Apoi am arătat spre ecran.

S-a uitat la el şi a spus:

— Ei bine, nimeni din cei pe care îi cunosc nu s-a îmbolnăvit. Oricum, vreau să-mi încerc norocul.

— Problema este că eu *nu* vreau să-mi încerc norocul, am zis. Sănătatea ta este mult prea importantă pentru mine.

— Bine, atunci mă duc la un doctor obişnuit şi-l las s-o facă el. Am nevoie numai de acordul tău scris – a spus ea.

— Nu pot fi de acord cu aşa ceva, am spus. Obiecţia mea iniţială rămâne încă în picioare. Mai mult, mă cunosc. Numai dacă mi-aş vedea fata purtând un cercel în nas aş fi foarte supărată. Şi nu vreau să fiu supărată de fiecare dată când mă uit la tine. Când o să ai 18 ani, dacă tot mai este important pentru tine, poţi decide atunci dacă vrei sau nu să o mai faci.

Ei bine, n-a fost prea încântată de decizia mea, dar se pare că a acceptat-o. Cel puţin deocamdată.

Tony

Băiatul meu de 14 ani, Paul, umblă prin casă de parcă ar fi de pe altă planetă. Dacă îl rog să facă ceva, îmi spune: „Da, sigur, tată” şi asta-i tot. Îi intră pe o ureche şi pe alta îi iese. Aşa că în weekendul trecut „am făcut ceva neaşteptat”. De două ori.

Prima dată: cu glas tare, precum contele Dracula, am spus:

— Îţi poruncesc să duci afară gunoiul!

S-a uitat la mine şi a clipit.

— Şi nu mă lăsa să aştept, am zis. Aşteptarea mă face *rău*!!!

A râs şi a zis:

— Bine, atunci mai bine o fac repede.

A doua oară: am observat un bol cu resturi de cereale pe podeaua din camera lui. Am arătat spre el şi, cu vocea mea obişnuită, am spus:

— Paul, ştii ce e asta?

— Da, a zis, un bol.

— Nu, am zis. Este o invitaţie la o petrecere.

— Ce?

— O invitaţie pentru toţi gândacii de bucătărie din împrejurimi să vină în camera lui Paul şi să petreacă.

A zâmbit.

— Bine, tată, am priceput, a zis şi chiar a ridicat de jos bolul şi l-a dus la bucătărie.

Ştiu că „amuzamentele" nu merg mereu. Dar e bine când funcţionează.

Michael

Fata mea m-a trăsnit cu o chestie săptămâna asta. A zis:

— Acum, tati, o să te rog ceva şi nu vreau să te enervezi şi să spui nu. Ascultă numai.

— Ascult, am zis.

— Pentru petrecerea de la aniversarea mea de 16 ani vreau să servim vin. Acum, înainte să te enervezi de tot, trebuie să ştii că mulţi copii de vârsta mea au avut vin la petrecerile lor. Este o modalitate de a face această noapte mai specială.

Probabil că a citit pe faţa mea dezaprobarea, pentru că a început să bată în retragere:

— Ei bine, poate nu vin, dar, dacă nu am nici măcar bere, nimeni nu va mai veni. De fapt, nu ar fi nevoie să fac

eu rost de ea, ci prietenii mei ar putea s-o aducă pe a lor, tot ar fi bine. Hai, tati. Nu e mare lucru. Nu se va îmbăta nimeni. Promit. Vrem numai să ne distrăm.

Era cât pe ce să scot un „nu” chinuit, dar am zis în schimb:

— Jenny, văd că e foarte important pentru tine. Trebuie să mă gândesc.

Când i-am spus soţiei ce vrea Jenny, s-a dus direct la însemnările de săptămâna trecută şi a arătat la „spune în scris”.

— Dacă o să scrii, o să citească, a spus. Dacă doar îi spui, numai o să se certe cu tine.

Iată scrisoarea pe care i-am scris-o:

Dragă Jenny.

Mama şi eu ne-am gândit serios la dorinţa ta de a servi vin la petrecerea ta aniversară. Din următoarele motive nu putem fi de acord:

1. În acest stat este ilegal consumul de băuturi alcoolice pentru orice persoană sub 21 de ani.

2. Dacă ar fi să ignorăm legea şi cineva de la petrecere ar avea un accident de maşină pe drumul spre casă, noi, ca părinţi ai tăi, vom purta răspunderea legală. Şi, chiar mai important, ne vom simţi responsabili din punct de vedere moral.

3. Dacă privim din altă perspectivă şi-i lăsăm pe prietenii tăi să-şi aducă băutura, ar trebui să spunem: „Nu e nicio problemă ca tinerii să încalce legea atâta vreme cât părinţii lor pretind că nu ştiu ce se întâmplă”. Lucru care ar fi necinstit şi ipocrit.

Aniversarea ta de 16 ani este o zi importantă. Hai să discutăm despre cum o vom celebra în moduri sigure, legale şi amuzante pentru toată lumea.

Cu dragoste.

Tata

Am strecurat scrisoarea sub uşa de la camera ei. Nu a pomenit niciodată de ea, dar mai târziu, după ce a vorbit la telefon cu prietenii ei, a venit la noi cu câteva propuneri

„care s-ar potrivi cu lipsa unor băuturi reale” – cineva care să-l imite pe Elvis, o petrecere karaoke sau cineva care face horoscopuri.

Totul este încă la stadiul de discuţie. Dar eu şi soţia mea ştim un singur lucru, că, indiferent ce vom decide, în noaptea aceea să fim în preajmă. Am auzit că uneori copiii pleacă de la petrecere, beau câte ceva din băutura ascunsă prin maşini şi revin, zâmbitori şi inocenţi. Am mai auzit că unii copii îşi aduc propria lor sticlă de apă la petrecere, numai că „apa” de fapt este votcă sau gin.

Aşa că nu, nu vom fi nişte intruşi. Vom încerca să fim discreţi. Dar vom fi cu ochii în patru.

Linda

Ştii că am zis că o să-mi lipesc desenele pe uşa dulapului meu? Ei bine, chiar am făcut-o. Şi mi-a fost de mare folos. Ori de câte ori eram gata să ţip la copii săptămâna asta, mă abţineam, fugeam până în dormitor, deschideam dulapul, mă uitam la desene şi, chiar dacă situaţia mea era diferită, găseam o idee mai bună pentru a mă descurca.

Dar vinerea trecută băiatul meu a întârziat la şcoală, ceea ce însemna că şi eu voi întârzia la serviciu. Şi am izbucnit:

— Ai 13 ani şi încă nu apreciezi timpul. De ce trebuie să-mi faci mereu asta? Ţi-am cumpărat un ceas nou. îl porţi vreodată? Nu. Şi să nu cumva să îndrăzneşti să pleci de aici când vorbesc cu tine!

S-a oprit, mi-a aruncat o privire şi mi-a spus:

— Mamă, du-te mai bine şi citeşte ce scrie pe uşa dulapului tău!

Nu uita!

Cum să-i faci pe adolescenţi să coopereze în loc să ordoni („închide muzica! Şi fă asta *acum*”), poţi:

Să descrii problema: „Nu pot să gândesc sau să port o conversaţie când urlă muzica”.

Să descrii ce simţi: „Mă deranjează la urechi”.

Să oferi informaţii: „O expunere frecventă la sunete

puternice poate distruge auzul unei persoane”.

Să oferi o alternativă: „Ce vrei mai bine – să închizi muzica sau să o dai mai încet şi să închizi uşa?”

Să spui cu un singur cuvânt: „Volumul!”

Să-ţi faci cunoscute valorile şi/sau aşteptările:

„Toţi trebuie să respectăm gusturile celorlalţi pentru muzica tare”.

Să faci ceva neaşteptat: Pune-ţi mâinile pe urechi, fă gestul închiderii volumului, uneşte palmele şi apleacă-te în semn de recunoştinţă.

Să o faci în scris: „O muzică aşa de tare

Poate fi mişto pentru o gaşcă, Dar pentru mine şi tine Este mult, mult prea TARE!!!”

3

A PEDEPSI SAU A NU PEDEPSI

Cea de-a treia şedinţă nu începuse încă. Oamenii erau strânşi în mici grupuri, adânciţi în conversaţie. Fragmente de propoziţii răzbăteau până la mine.

— După ce a făcut, am pedepsit-o pentru o lună!

— Aşa că mi-am spus: gata, domnule Drăguţ, am fost prea indulgent cu copilul ăsta. De data asta va fi pedepsit.

„Bine, mă gândeam, încă n-am vorbit despre pedeapsă, dar se pare că unii dintre ei sunt mai mult decât pregătiţi pentru asta”.

— Laura, Michael, am spus. Vreţi să ne spuneţi tuturor ce au făcut copiii voştri de sunteţi aşa de furioşi pe ei?

— Nu sunt numai furioasă, a izbucnit Laura. Am fost îngrijorată de moarte! Kelly trebuia să fie la ziua de naştere a prietenei ei Jill la ora 6. La 7 am primit un telefon de la mama lui Jill. „Unde e Kelly? Ştia că trebuia să ajungem la sala de bowling la 7.30. Scria pe invitaţie. Acum stăm toţi îmbrăcaţi şi o aşteptăm”.

Inima a început să-mi bată tare. Am zis: „Nu înţeleg. A plecat destul de devreme. Ar fi trebuit să fie acolo de mult” „Ei bine, sunt sigură că nu e ceva grav. Sper numai să ajungă în curând”, a spus mama lui Jill şi a închis.

Am aşteptat 15 minute înainte de a o suna eu. Jill a răspuns. „Nu, Kelly nu a venit încă. Şi chiar i-am spus azi la şcoală să nu întârzie”.

Acum chiar că intrasem în panică. Imagini oribile îmi treceau prin minte. După 20 de minute de agonie telefonul a sunat. Era mama lui Jill. „Cred că te-ai bucura să ştii că, până la urmă, Kelly a ajuns. Evident, s-a întâlnit cu un băiat pe drum şi a fost aşa de preocupată să vorbească cu el, încât a uitat că o aşteptam. Sper doar că nu am pierdut rezervarea la sala de bowling”.

Mi-am cerut scuze pentru fata mea şi i-am mulţumit pentru telefon. Dar când Kelly a venit acasă după petrecere, m-am năpustit asupra ei: „Îţi dai seama prin ce m-ai făcut să trec? Cum ai putut să fii atât de indiferentă? Cum ai putut să fii atât de iresponsabilă? Nu te gândeşti niciodată decât la tine. Era *ziua de naştere* a lui Jill. Dar te-ai simţit tu cumva obligată faţă de prietena ta? Nu! Nu-ţi pasă decât de băieţi şi de distracţie. Ei bine, distracţia s-a terminat, domnişoară. Eşti consemnată pentru restul lunii! Şi să nu crezi că o să mă răzgândesc, pentru că nu o s-o fac”. Ei bine, asta i-am spus. Dar acum nu ştiu... Poate am fost prea dură.

— Mi se pare, a comentat Michael, că a primit ce merita. Aşa s-a întâmplat şi cu fiul meu.

Toate capetele s-au întors spre el.

— Ce s-a întâmplat? a întrebat cineva. Ce a făcut?

— Tocmai, că nu a făcut, a răspuns Michael. E vorba de tema pentru acasă. De când Jeff face parte din echipă, îl preocupă doar fotbalul. În fiecare zi vine târziu de la antrenament, dispare în camera lui după cină şi, când îl întreb dacă îşi face temele, zice: „Nu te îngrijora, tată. Nu e nicio problemă!”

Ei bine, duminică, atunci când Jeff era plecat, am intrat în camera lui şi am zărit o scrisoare pe jos. Am ridicat-o şi am văzut că îmi era adresată. Fusese deschisă; fusese expediată acum o săptămână. Ce să vezi? Era un avertisment de la profesorul de matematică. Jeff nu făcuse

nicio temă, *niciuna*, în ultimele două săptămâni. Când am văzut asta, am luat foc.

Imediat ce a intrat în casă eram pregătit. Am luat scrisoarea şi am spus: „M-ai minţit că-ţi faci temele. Ai deschis o scrisoare care-mi era adresată. Şi nu mi-ai arătat niciodată acest avertisment. Ei bine, am noutăţi pentru tine, domnule. Nu te mai duci la fotbal până la sfârşitul semestrului. O să-l sun mâine pe antrenor”. „Tată, nu poţi să-mi faci aşa ceva!” a zis. „Nu eu îţi fac ceva ţie, Jeff”, am zis. „Tu ţi-ai făcut singur. Discuţia e închisă”.

— Dar într-adevăr e închisă? a întrebat Laura.

— Jeff nu se gândeşte aşa. A încercat toată săptămâna să mă convingă să-mi schimb hotărârea. Ca şi soţia mea. Michael a privit-o semnificativ. Crede că sunt prea dur. Nu-i aşa, dragă?

— Ce crezi *tu*? l-am întrebat pe Michael.

— Cred că Jeff ştie acum că vorbesc serios.

— Da, Tony a fost de acord. Uneori pedeapsa este singura cale de a-l face pe copil să se supună, să fie mai responsabil.

— Mă întreb – m-am adresat grupului –, oare pedeapsa îl face pe copil mai responsabil? Luaţi o pauză şi gândiţi-vă la propriile voastre experienţe din tinereţe.

Karen a răspuns prima.

— Pedeapsa m-a făcut *mai puţin* responsabilă. Când aveam 13 ani, mama m-a prins cu o ţigară şi nu m-a mai lăsat să vorbesc la telefon. Aşa că am început să fumez şi mai mult. Numai că o făceam în curtea din spate, unde nu mă putea vedea nimeni. Apoi veneam în casă, mă spălam pe dinţi şi spuneam: „Bună, mamă”, cu un zâmbet mare. A durat ani de zile. Din păcate, încă mai fumez.

— Nu ştiu, a spus Tony. După cum gândesc eu, există o vreme şi un loc potrivite pentru pedeapsă. Uite, eu, de exemplu. Am fost un copil rău. Gaşca în care eram intra în tot felul de belele. Eram o adunătură de sălbatici. Unul dintre băieţi a ajuns la închisoare. Jur, dacă tatăl meu nu m-ar fi pedepsit pentru o chestie pe care am făcut-o, nu

ştiu ce ar fi fost cu mine astăzi.

— Şi eu nu ştiu unde *aş fi fost* astăzi, a spus Joan, dacă nu aş fi făcut o terapie pentru a scăpa de efectele vremurilor în care eram pedepsită.

Tony se arăta surprins de acest comentariu:

— Nu înţeleg, i-a spus lui Joan.

— Şi mama şi tata, a explicat Joan, credeau că, dacă un copil a făcut ceva rău şi nu l-ai pedepsit, eşti un părinte iresponsabil. Şi îmi spuneau mereu că mă pedepsesc pentru binele meu. Dar nu era deloc bine pentru mine. Am devenit un adolescent supărat, deprimat, care nu avea deloc încredere în sine. Şi acasă nu aveam cu cine discuta despre asta. Mă simţeam foarte singur.

M-am trezit oftând. Ceea ce descriseseră ei reprezenta toată gama de rezultate familiare ale pedepselor. Da, unii copii deveniseră atât de descurajaţi în urma pedepsei şi se simţeau atât de neputincioşi, încât începuseră să-şi piardă încrederea în sine.

Şi da, unii copii, ca Tony, concluzionau că într-adevăr sunt „răi” şi trebuie să fie pedepsiţi pentru a fi „buni”.

Şi da, unii, cum era Karen, deveniseră atât de supăraţi şi de nemulţumiţi, încât îşi păstraseră acest comportament, dar căutau modalităţi să nu fie prinşi. Au devenit nu mai oneşti, ci mai precauţi, mai ascunşi, mai abili.

Dar pedeapsa e unanim acceptată ca o metodă preferată de disciplinare. De fapt, mulţi părinţi văd disciplinarea şi pedeapsa ca fiind unul şi acelaşi lucru. Cum mi-aş putea face cunoscută convingerea că *într-o relaţie afectuoasă nu este loc de pedeapsă*?

Am zis cu voce tare:

— Dacă cumva am fi obligaţi să eliminăm pedeapsa în calitate de instrument de disciplinare, am fi oare total neajutoraţi? Oare atunci adolescenţii şi-ar face de cap? Ar deveni oare sălbatici, nedisciplinaţi, egoişti, nişte indivizi răsfăţaţi, lipsiţi de capacitatea de a face diferenţa dintre bine şi rău, care îi calcă în picioare pe părinţii lor? Sau

poate sunt metode, altele decât pedeapsa, care îi pot motiva pe adolescenţii noştri să se comporte cu mai multă responsabilitate?

Am scris pe tablă:

Alternative ale pedepsei

Fă-ţi cunoscute sentimentele

Fă-ţi cunoscute aşteptările

Arată-i cum poate să-şi ceară iertare

Oferă o şansă

Treci la acţiune

I-am întrebat pe Laura şi Michael dacă ar dori să încerce să aplice aceste tactici la situaţia concretă, dată de copiii lor. Au fost amândoi de acord să accepte provocarea. În paginile următoare veţi vedea, sub forma desenelor, rezultatele luptei noastre de a elabora scenarii, care ar putea apărea în următoarele ghiduri. În primul rând vom vedea cum s-ar putea purta Laura cu fiica ei, Kelly, al cărei dispreţ faţă de timp i-a produs mamei atâta îngrijorare.

Alternative ale pedepsei

Fă-ţi cunoscute sentimentele





Fă-ţi cunoscute aşteptările





Arată-i cum poate să-şi ceară iertare

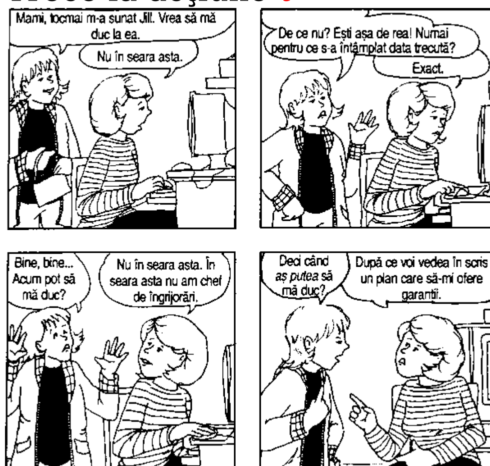


Oferă o alternativă



Dar dacă presupunem că impoliteţea va fi repetată? Să presupunem că mama primeşte un alt telefon cu „Unde este Kelly?” Data viitoare când Kelly vrea să-şi viziteze o prietenă, mama poate

Trece la acţiune *t*



Grupul era impresionat. Au urmat multe comentarii:

— Mi-a fost teamă atunci când ai vorbit de alternative la pedeapsă că vorbeşti de o abordare de tip „drăguţ”, în care părinţii le trag copiilor un perdaf şi-i lasă în voia lor. Dar asta e tare. Spui ce simţi şi ce aştepţi, şi le dai o posibilitate de a-şi asuma răspunderea pentru comportamentul lor.

— Şi nu eşti rău sau dur, n-o faci pe fată să creadă că e o persoană rea. Eşti sever, dar plin de respect. Respect faţă de ea şi respect faţă de tine.

— Da, nu tu, părintele, eşti duşmanul. Tu eşti de partea copilului, dar îl faci să se menţină la un standard înalt.

— Şi îi arăţi cum să ajungă la el.

— Şi nu trimiţi mesaje de genul: „Am toată puterea asupra ta. Nu te voi lăsa să faci asta… Este exclus”. În schimb, pui din nou puterea în mâna adolescentului. Mingea e în terenul lui Kelly. De ea depinde să-şi dea seama cu exactitate ce poate face pentru a-i oferi mamei liniştea: să dea un telefon dacă întârzie, să dea telefon când se întoarce şi să se asigure că trebuie să dea telefon când pleacă de acasă.

Laura gemu şi-şi duse mâna la cap.

— Nu ştiu… a spus ea. Când exersăm aici împreună, cu voi toţi, mă simt încrezătoare. Dar ce se întâmplă când sunt pusă în faţa situaţiei reale? Această abordare este extrem de solicitantă pentru un părinte. Înseamnă că trebuie să ai o atitudine total diferită. Adevărul este că e mult mai uşor să pedepseşti un copil.

— Este mai uşor pentru moment, am fost de acord. Dar dacă obiectivul tău este să o ajuţi pe fiica ta să-şi asume responsabilitatea şi, în acelaşi timp, să menţii relaţiile bune cu ea, atunci pedeapsa ar fi total nepotrivită. Dar ai dreptate, Laura. Această abordare cere o schimbare a modului de gândire. Să presupunem că avem mai multă experienţă. Să vedem cum pot fi aplicate aceste tactici la problema lui Michael cu fiul lui.

Alternative la pedeapsă

Fă-ţi cunoscute sentimentele





Fă-ţi cunoscute aşteptările





Arată-i cum poate să-şi ceară iertare





Oferă o şansă





Şi dacă Jeff îşi face temele, îşi aduce la zi obligaţiile şcolare, dar treptat lasă din nou şcoala la o parte? Atunci tata poate

Trece la acţiune



Tony a dat din cap.

— Poate nu înţeleg eu ceva, dar nu văd care e diferenţa între „a trece la acţiune" şi a-l pedepsi pe Jeff. În oricare dintre cazuri tatăl îl îndepărtează pe băiat de echipă.

— Stai, cred că până la urmă încep să înţeleg, a zis Laura, întorcându-se spre Tony. Când îl pedepseşti pe un copil, închizi în faţa lui o uşă. Nu are unde să se ducă. Ce-i făcut e bun făcut. Dar, când treci la acţiune, copilului poate că nu-i convine, dar uşa este încă deschisă. Încă mai are o şansă. Poate îndrepta ce a făcut. Poate schimba „răul" în „bine".

— Îmi place felul în care ai spus acest lucru, am zis. Obiectivul nostru referitor la trecerea la acţiune este nu numai de a pune capăt unui comportament inacceptabil, ci şi de a da o şansă copilului vostru de a învăţa din greşelile lui. O şansă de a îndrepta ce a greşit. Pedeapsa poate opri comportamentul, dar, de asemenea, îl poate opri pe copil din a se corecta singur.

Am aruncat o privire la Tony. Încă privea sceptic. L-am provocat, încercând să ajung la el:

— Cred că adolescentul care a fost consemnat pentru o săptămână nu stă cu ochii în tavan în camera lui şi se gândeşte: „Vai, ce noroc că am asemenea părinţi! Mi-au dat o lecţie importantă. N-o să mai fac asta niciodată!"

Este mult mai probabil că adolescentul se va gândi cam aşa: „Sunt răi”, sau „Nu sunt corecţi!”, sau „îi urăsc!”, sau „O să le arăt eu!”, sau „O s-o mai fac, numai că de data aceasta o să mă asigur că n-o să fiu prins”.

Grupul asculta acum foarte atent. Am încercat să trag concluziile:

— După cum văd, problema pedepsei este că îl face foarte uşor pe adolescent să ignore greşeala şi să seconcentreze în schimb pe cât de neînţelegători sunt părinţii lui. Şi mai rău, îl privează de acţiunile de care are nevoie pentru a deveni mai matur. Mai responsabil.

Ce dorim să se întâmple după ce un copil greşeşte? Sperăm să privească acest lucru ca fiind ceva greşit. Că el va înţelege că a făcut o greşeală. Că va simţi regretul faţă de cele făcute. Că va găsi ce să facă pentru a se asigura că nu se va mai întâmpla niciodată. Şi că se va gândi serios la felul în care şi-ar putea cere iertare. Cu alte cuvinte, *pentru ca o schimbare reală să se producă, adolescenţii noştri trebuie să-şi facă temele şi în domeniul emoţional. Şi pedeapsa interferează cu acest proces emoţional important*.

Clasa tăcea. La ce se gândeau oamenii? încă mai aveau îndoieli? Am fost suficient de clară? Ar putea accepta ei cele spuse? M-am uitat la ceas. Era târziu.

— Am făcut o mulţime de lucruri dificile astăzi, am spus. Ne vedem săptămâna viitoare.

Mâna lui Tony s-a ridicat:

— O ultimă întrebare, a zis.

— Spune, i-am făcut semn.

— Şi dacă folosim toate tacticile la care am lucrat în seara aceasta şi copilul nu se schimbă deloc? Să presupunem că nu ştie cum să facă ceea ce aţi spus, „să se corecteze singur”? Atunci ce se întâmplă?

— Atunci este un semn că la acea problemă trebuie să mai lucrăm. Că este mai complicată decât părea la prima vedere şi că trebuie să-i acorzi mai mult timp şi să aduni mai multă informaţie.

Tony se uita confuz:

— Cum?

— Prin rezolvarea problemei.

— Rezolvarea problemei?

— Este un proces despre care vom vorbi data viitoare. O să lucrăm cu metodele prin care părinţii şi copiii trebuie să-şi unească forţele, să exploreze posibilităţile şi să-şi rezolve împreună problemele.

Pentru prima dată în seara aceea Tony a zâmbit.

— Sună bine pentru mine, a spus. Este o întâlnire de la care nu am de gând să lipsesc.

Poveştile

În săptămâna care a urmat şedinţei noastre despre alternativele pedepsei, numeroşi părinţi mi-au raportat cum au aplicat noile tactici.

Prima poveste a fost spusă de Tony, despre fiul lui de 14 ani, Paul.

Tony

Paul şi prietenul lui, Matt, au venit în fugă dinspre şosea, gâfâind, cu un zâmbet până la urechi.

— Ce s-a întâmplat, băieţi? am zis.

— Nimic, au spus ei, şi s-au uitat unul la altul şi au râs.

Apoi Matt a şoptit ceva spre Paul şi au plecat.

— Ce ţi-a spus să nu-mi zici? l-am întrebat pe Paul.

Nu a răspuns. Atunci am zis:

— Spune-mi adevărul. Nu te voi pedepsi.

În sfârşit, am scos tot de la el. Povestea era că el şi Matt s-au dus cu bicicleta până la bazinul comunitar pentru a înota, dar noaptea era închis. Atunci au încercat toate uşile, au găsit una care nu era închisă şi au intrat. Apoi au aprins toate luminile şi au început să alerge peste tot, să facă tămbălău, să lovească toate scaunele din sală, să arunce peste tot pernele de pe ele, inclusiv în bazin. Şi asta însemna pentru ei o mare distracţie.

Copilul a avut noroc că i-am promis că nu-l voi

pedepsi, pentru că, vă rog să mă credeţi, când am auzit ce a făcut, am vrut să-l pedepsesc cum se cuvine – să nu-i mai dau bani de buzunar, să-i iau computerul, să-l consemnez pe un termen nelimitat, orice pentru a şterge acel zâmbet stupid de pe faţa lui.

Am spus:

— Ascultă-mă, Paul. Este foarte serios. Ce aţi făcut are un nume. Se numeşte vandalism.

S-a înroşit. A început să ţipe:

— Vezi, *ştiam* că nu trebuie să-ţi spun. *Ştiam* că o să faci mare caz. Doar nu am furat ceva sau ne-am făcut nevoile în bazin!

— Ei bine, felicitări atunci, am zis, dar, Paul, *este* mare lucru. Mulţi oameni din comunitatea aceasta au făcut multe economii pentru a câştiga destul de mulţi bani ca să construiască un bazin pentru familiile lor. Sunt mândri de acest lucru şi au muncit mult să-l întreţină. Şi, de asemenea, tot la bazin se întâmplă că ai învăţat şi tu să înoţi.

— Ce vrei să faci? a zis Paul. Să mă învinovăţeşti?

— Bineînţeles, am zis, pentru că ce ai făcut a fost greşit şi acum trebuie să îndrepţi lucrurile.

— Ce vrei să fac?

— Vreau să te duci înapoi la piscină *acum* şi să pui toate lucrurile la loc, aşa cum le-ai găsit.

— Acum?!… Doamne, abia am ajuns acasă!

— Da, acum. Te conduc eu.

— Şi Matt? A fost ideea lui. Şi el ar trebui să vină! O să-l sun.

Ei bine, l-a sunat şi mai întâi Matt a zis: „Nici gând”, mama lui îl va omorî dacă va afla ce a făcut. Aşa că m-am dus eu la telefon. Am zis: „Matt, amândoi aţi făcut-o şi amândoi trebuie să îndreptaţi lucrurile. Trec să te iau în zece minute”.

Ei, i-am dus pe copii înapoi la piscină. Din fericire uşa era încă deschisă. Locul arăta ca după dezastru. Le-am spus copiilor: „Ştiţi ce aveţi de făcut. Vă aştept în maşină”.

După douăzeci de minute au ieşit şi au spus: „Totul e în ordine. Vreţi să vedeţi?” Am zis: „Da, vreau” şi am intrat să verific.

Ei bine, locul era aranjat. Scaunele din sală erau aranjate, pernele erau puse la locul lor. Am zis: „Bine. Totul pare în ordine. Închideţi luminile şi să plecăm”.

Pe drumul spre casă băieţii au fost foarte tăcuţi. Nu ştiu ce s-a întâmplat cu Matt, dar cred că Paul a înţeles în final de ce nu trebuia să facă acest lucru. Şi cred că a fost bucuros că a avut şansa, aşa cum spui, „să-şi ceară iertare”.

Joan

Pregăteam cina, când Rachel a intrat în casă. Am aruncat o privire spre ochii ei injectaţi şi spre zâmbetul prostesc şi mi-am dat seama că se drogase. Nu eram sigură că era iarbă, dar speram să nu fie ceva mai rău.

Am zis:

— Rachel, eşti drogată.

— Mereu îţi imaginezi tot felul de lucruri despre mine, a spus ea şi a dispărut în camera ei.

Rămăsesem blocată. Nu puteam să cred aşa ceva. Era chiar copilul meu, care luna trecută îmi făcuse confidenţe: „Jură că nu vei spune nimănui, mamă, dar Louise a început să fumeze iarbă. Îţi poţi imagina? Nu-i aşa că e îngrozitor?”

Îmi amintesc că mă gândeam: „Mulţumesc lui Dumnezeu că fata mea nu face aşa ceva”. Şi acum uite! Nu ştiam ce să fac. Să o consemnez? Să-i interzic să se mai ducă undeva după ore? (Bineînţeles că la Louise, în primul rând!) Să insist ca de-acum încolo să vină de la şcoală direct acasă? Nu, asta va stârni tot felul de certuri şi de lacrimi. Mai mult, nu era realist.

Dar nu mă puteam preface că nu se întâmplase nimic. Şi ştiam că nu are niciun rost să încerc să vorbesc cu ea până ce efectele a ceea ce consumase nu s-ar fi dus. De asemenea, aveam nevoie de timp să mă gândesc. Să-i spun de propria mea „experienţă” ca adolescent? Şi, dacă

da, cât ar trebui să-i spun? Ar ajuta-o să ştie? Sau o va folosi ca pe o scuză pentru a justifica ce făcuse („Tu ai făcut-o şi acum nu ai nimic, nu?”)? Oricum, timp de vreo câteva ore avusesem numeroase dialoguri imaginare cu ea. În final, după cină, când părea că-şi mai revenise, am stat de vorbă. Uite cum s-au petrecut lucrurile:

— Rachel, nu intenţionez să-mi faci o confesiune, dar am văzut ce am văzut şi ştiu ce ştiu.

— O, mamă, îţi place aşa mult să dramatizezi! A fost numai puţină iarbă. Nu-mi spune că n-ai încercat niciodată când erai la vârsta mea.

— De fapt, eram mult mai mare. 16, nu 13.

— *Vezi*... şi acum nu ai nimic.

— Atunci nu fusese chiar aşa. Prietenii mei vechi, pe care tu i-ai numi „băieţi buni” au încetat să-mi fie prieteni, iar notele mele erau din ce în ce mai mici. Adevărul este că, atunci când am început, nu aveam nicio idee în ce mă băgasem. Credeam că este inofensiv. Nu aşa de rele ca ţigările.

— Şi ce te-a făcut să te opreşti?

— Barry Gifford, un băiat din clasă. A intrat cu maşina într-un copac după ce a plecat de la o petrecere unde toţi ne drogăm. Oricum, Barry a ajuns la spital cu ruptură de splină. Apoi, peste câteva zile, toţi a trebuit să intrăm într-un program de prevenire a consumului de droguri şi ne-au dat fluturaşii ăia. După aceea am decis că nu merită.

— O, probabil că doar încercau să te sperie.

— Aşa am crezut şi eu. Dar apoi am citit tot fluturaşul. Unele dintre chestii le ştiam, dar mai erau multe de care habar n-aveam.

— Cum ar fi?

— Despre cum drogul poate rămâne în organism zile întregi după ce îl consumi. Despre cum îţi dă peste cap memoria, şi orientarea, şi chiar ciclul menstrual. Şi despre cum este chiar mai rea decât ţigările. Nu aveam nicio idee că marijuana conţine mai multe chimicale cancerigene

decât tutunul. A fost o mare surpriză pentru mine.

Rachel deodată a început să fie îngrijorată. Am cuprins-o cu mâna şi am spus:

— Ascultă, fata mea, dacă aş putea, te-aş urma peste tot zi şi noapte pentru a mă asigura că nimeni nu-ţi dă sau nu-ţi vinde ceva ce-ţi poate face rău. Dar asta chiar că ar fi ceva nebunesc. Deci trebuie să mă bazez pe tine că eşti destul de deşteaptă să te protejezi singură de toată mizeria de afară. Şi cred că o vei face. Cred că vei face ce este bine pentru viaţa ta, indiferent câtă presiune s-ar exercita asupra ta.

Încă mai era îngrijorată. Am îmbrăţişat-o şi asta a fost tot. N-am mai vorbit despre asta. Cred că a avut impact ce i-am spus, dar nu vreau deloc să risc. Copiii îi mint pe părinţi în legătură cu drogurile (ştiu, şi eu am făcut-o), aşa că, chiar dacă Au prea îmi place să-mi bag nasul, cred că voi controla camera ei din când în când.

Gail

Neil, băiatul meu de 15 ani, m-a întrebat dacă Julie, prietena lui din copilărie, ar putea rămâne la noi sâmbătă noaptea. Părinţii ei plecau din oraş la o nuntă şi bunica ei, care intenţiona să stea cu ea, se îmbolnăvise şi nu mai venea.

„De ce nu?” m-am gândit. Fiul meu cel mic îşi va petrece weekendul acasă la tatăl lui, aşa că Julie ar putea primi camera lui. Desigur, am verificat să văd ce părere are despre asta mama lui Julie. A acceptat imediat oferta, bucuroasă la gândul că un adult responsabil va avea grijă de ea în noaptea respectivă.

Când Julie a venit, i-am arătat unde va dormi. Apoi toţi trei am avut o cină frumoasă şi ne-am uitat la un film.

Dimineaţă, mama lui Julie a dat telefon să ne spună că s-a întors acasă şi că ar vrea să vorbească cu Julie. Am urcat s-o chem. Uşa de la camera ei era pe jumătate deschisă şi patul arăta de parcă nimeni nu dormise în el! Pernele pe care le-am aranjat atât de atent cu o zi înainte erau aşa cum le lăsasem când am plecat din cameră. Cum

stăteam aşa împietrită, cu gura deschisă, am auzit râsete venind din dormitorul lui Neil.

Am bătut tare la uşă şi am strigat că mama lui Julie e la telefon şi aşteaptă să vorbească cu ea.

Când în sfârşit uşa s-a deschis, Julie a ieşit ciufulită şi jenată. Mi-a evitat privirea, a coborât în fugă să vorbească la telefon cu mama ei, a urcat din nou să-şi ia rucsacul, mi-a mulţumit „pentru tot” şi a plecat.

Cum a ieşit din casă am explodat:

— Neil, cum ai putut să-mi faci una ca asta? I-am dat cuvântul mamei lui Julie că voi răspunde pentru ea. Că va fi în siguranţă şi protejată!

Neil a zis:

— Dar, mamă, ea…

L-am întrerupt:

— Nu mă lua cu mamă. Ce ai făcut nu are nicio scuză.

— Dar, mamă, nu s-a întâmplat nimic.

— O, *sigur*. Doi adolescenţi îşi petrec noaptea împreună în acelaşi pat şi nu se întâmplă nimic. Probabil crezi că sunt tâmpită. Ei bine, o să-ţi spun ceva ce nu se va întâmpla în weekendul următor. Nu te vei duce în excursie cu clasa la schi.

Am spus-o, şi eram foarte hotărâtă, simţeam că chiar asta merita. Apoi am plecat din cameră ca să nu-l mai aud cum îmi tot repeta cât de neînţelegătoare eram.

Peste câteva minute m-am răzgândit. Cum putea faptul că eu îi interzisesem să meargă în excursie la schi să-l ajute să-şi dea seama că nu trebuia să facă tot ce făcuse? Aşa că m-am dus la el în cameră şi am zis:

— Neil, uită ce am spus despre excursie. Uite ce am vrut să-ţi spun de fapt: ştiu că sexul este un lucru normal, un aspect sănătos al vieţii, dar problema este că părinţii se îngrijorează când e vorba de copiii lor. Se îngrijorează că fetele lor vor rămâne însărcinate, că fiii lor vor ajunge taţi. Se tem de SIDA şi de multe altele…

Nu m-a lăsat să termin. A zis:

— Mamă, gata! Nu am nevoie de predica asta pe teme de educaţie sexuală. Ştiu cum e cu astea. Mai mult, încerc să-ţi spun că *nu s-a întâmplat nimici* Am stat numai în pat, ne-am uitat la televizor.

Ei bine, poate că aşa a fost, poate nu. Am decis să-i acord prezumţia de nevinovăţie. Am zis:

— Mă bucur să aud asta, Neil. Pentru că atunci când ai invitat-o pe Julie să-şi petreacă noaptea în casa noastră ţi-ai asumat o responsabilitate, atât faţă de Julie, cât şi faţă de mama ei... şi faţă de *mine*. O responsabilitate care trebuie să fie onorată.

Neil nu a spus nimic, dar după expresia feţei lui am înţeles că au avut efect cuvintele mele. Şi asta a fost suficient pentru mine. Puteam să închei discuţia.

Jim

Soţia mea şi eu credeam că eram suficient de pregătiţi când ne-am cumpărat noul computer. L-am pus în salon (în pofida obiecţiei lui Nicole, fata noastră de 12 ani, care s-a chinuit mult să ne convingă să-l punem în camera ei); am instalat un software de ultimă generaţie pentru filtrare (am auzit că există cel puţin trei milioane de site-uri porno în care un copil putea intra accidental) şi am lucrat la un orar flexibil pentru a da ocazia tuturor din familie să folosească noul computer. I-am spus destul de clar lui Nicole că nu are voie să lucreze la computer după 9 seara, iar pe internet nu putea intra decât dacă avea nevoie de ceva pentru teme sau pentru a conversa cu prietenii.

Sună bine, nu? Ei bine, acum câteva nopţi m-am trezit puţin după miezul nopţii, am văzut o lumină în salon, m-am dus să o sting şi am găsit-o pe Nicole lipită de computer. Era aşa de absorbită, că nici nu m-a auzit. Stăteam în spatele ei şi citeam pe ecran: „Courtney, pari aşa de drăguţ, de haios şi de sexy. Când ne putem întâlni?” Imediat ce şi-a dat seama că sunt acolo a tastat *attă* (mai târziu am înţeles că înseamnă „atenţie, părinţi”) şi a şters ce era pe ecran.

M-a cuprins o transpiraţie rece. Am auzit prea multe ştiri despre ce se întâmplă cu tinerele fete care întâlnesc adolescenţi pe chat. Băiatul o flatează, îi spune cât de multe au în comun, o face să se simtă specială şi puţin câte puţin o face să accepte să se întâlnească. Abia atunci se dovedeşte că nu e un adolescent drăguţ, ci un individ mai în vârstă, un obsedat sexual foarte hotărât să-i facă cine ştie ce.

Am spus:

— Nicole, ce crezi tu că faci? Ai idee la ce fel de pericol te expui? Va trebui să-ţi interzic să foloseşti computerul pe o perioadă nedeterminată!

Imediat a început să se apere. A spus că nu era nimic atât de grav, că se distra şi ea puţin, că niciodată nu şi-a folosit numele real şi că era destul de deşteaptă să facă diferenţa între un „obsedat nebun” şi o persoană normală.

Am spus:

— Nicole, ascultă-mă. *Nu* există nicio *modalitate* să-ţi dai seama de diferenţă! Cei mai răi obsedaţi pot să arate perfect normal şi să fie fermecători. Ei ştiu exact cum să prostească o tânără. Au destulă experienţă.

Apoi i-am spus că vreau parola ei, pentru că de acum eu şi mama ei o să verificăm regulat dacă a intrat sau nu pe net.

Reacţia ei? Că nu avem încredere în ea... Că nu aveam niciun drept... Că atentam la intimitatea ei etc. etc. Dar înainte să-i termin de povestit câteva din povestirile de groază pe care le-am auzit despre cum aceşti ţipi „normali” se transformă în nişte vânători, răpitori, violatori sau mai rău, n-a mai putut să zică, cu un glas pierit, decât:

— Ei bine, nu trebuie să crezi tot ce se spune.

Cred că încerca să salveze aparenţele. Dar cred că o parte a ei era de fapt uşurată că tatăl ei avea grijă de ea şi că nu era vorba de o pedeapsă gratuită.

Nu uita!

Alternative ale pedepsei

Adolescentul: Ai jurat că renunţi la fumat, dar n-ai

făcut-o! Eşti aşa de mincinos. Eşti atât de plin de sine!

Părintele: Şi *tu*, gură-mare, o să fii consemnat acest weekend!

În schimb:

Fă-ţi cunoscute sentimentele:

— Nu-mi place această discuţie.

Fă-ţi cunoscute aşteptările:

— Când încerc să mă las de fumat aştept de la fiul meu un sprijin, nu un atac.

Oferă o şansă:

— Apelativele dor. Poţi fie să-mi spui ce crezi tu că ar putea să mă ajute să mă las, fie poţi să-mi scrii.

Arată-i cum poate să-şi ceară iertare:

— Când îţi dai seama că ai jignit pe cineva, e o bună idee să-ţi ceri iertare.

Treci la acţiune (în timp ce părăseşti camera):

— Am încheiat discuţia. Nu mai accept insultele.

4

SĂ REZOLVĂM PROBLEMA ÎMPREUNĂ

Karen începuse şedinţa chiar înainte ca oamenii să se fi aşezat.

— Ardeam de nerăbdare să ajung aici în seara aceasta. Mai ţineţi minte când, săptămâna trecută, Tony a întrebat dacă nu funcţionează niciuna dintre alternativele la pedeapsă? Ai spus ceva despre rezolvarea problemei. Oricum, acum am o mare problemă cu Stacey şi n-am nici cea mai mică idee cum s-o rezolv.

— Vestea bună, am spus, e că nu trebuie s-o rezolvi singură. Metoda în cinci paşi pe care o veţi învăţa azi arată în ce fel părinţii şi adolescenţii trebuie să ia loc şi să rezolve problema împreună.

— Să ia loc? a exclamat Laura. Cine are timp să ia loc? în casa mea toată lumea aleargă undeva. Vorbim unii cu alţii în fugă.

— În zilele noastre oamenii au un program nebunesc, am zis. Nu este uşor să-ţi faci timp. Dar acest proces tocmai de timp are nevoie. Nu puteţi fi constructivi

împreună dacă fiecare se grăbeşte sau e agitat. Pentru ca această abordare să dea rezultate, cel mai bine este să aşteptaţi până când ambele părţi vor fi relativ liniştite.

— Da, a zis Tony, dar imediat ce îi spui copilului tău că vrei să vorbeşti cu el despre ceva ce face sau nu face, indiferent cât de *liniştit* ai fi în această privinţă, *el* nu mai are deloc de gând să fie liniştit.

— Şi, am zis, iată de ce primul pas după ce puneţi această problemă este să-l invitaţi pe adolescent să-şi spună propria variantă a poveştii. Asta înseamnă să vă stăpâniţi temporar sentimentele şi să-l ascultaţi. Odată ce ştie că punctul său de vedere a fost auzit şi înţeles, va fi mult mai receptiv să poată înţelege ce aveţi voi de spus.

— Şi apoi? a întrebat Karen neliniştită.

— Şi apoi, am spus, depinde numai de voi doi să vă puneţi mintea la contribuţie şi să încercaţi să găsiţi ceva ce vi s-ar potrivi amândurora. Poate că ar trebui să ilustrez printr-un exemplu din familia mea.

Când fiul meu avea 14 ani, a descoperit heavy-metalul. Punea muzica asta – dacă îi putem spune aşa – atât de tare, încât vibrau ferestrele. L-am rugat să binevoiască să dea mai încet. Nimic. Am ţipat la el să dea mai încet. Tot nimic. Am încercat toate tacticile de care am vorbit în şedinţa noastră despre angajarea cooperării: am descris, am dat informaţie, am oferit alternative, am scris un bilet… Chiar am apelat la umor. Credeam că eram foarte amuzantă. El nu.

Într-o noapte am clacat. Am năvălit în camera lui, am scos din priză casetofonul şi l-am ameninţat că o să i-l iau pentru totdeauna. Vă puteţi imagina ce ţipete au urmat.

Am adormit cu greu în noaptea aceea. A doua zi m-am hotărât să apelez la o nouă abordare, pe care n-o mai folosisem – la rezolvarea problemei. Am aşteptat până după micul dejun, căci până atunci nici n-am îndrăznit măcar să aduc în discuţie subiectul. Dar în clipa când am rostit cuvântul *muzică*, s-a încordat:

— O, nu, să n-o luăm de la capăt!

Am zis:

— Da, *o luăm* de la capăt. Numai că de data asta vreau să încerc să văd lucrurile din perspectiva ta... Chiar aş dori să înţeleg care e problema.

Asta l-a luat prin surprindere. A spus:

— Era şi timpul!

Apoi mi-a spus exact cum se simte:

— Cred că eşti prea sensibilă. Muzica nu este *aşa* de tare, trebuie să fie suficient de tare pentru a auzi versurile. Pentru că versurile sunt importante, chiar dacă le urăşti. Dar, dacă le asculţi cu adevărat, poate că o să-ţi placă şi ţie.

Nu am ripostat. Am luat cunoştinţă de tot ce a spus, apoi l-am întrebat dacă poate să asculte şi el cum mă simt. A spus:

— Ştiu cum te simţi. Crezi că e prea tare.

— Aşa e. Încerc să fac să nu mă deranjeze, dar mă deranjează.

— Atunci pune dopuri în urechi.

Din nou nu am ripostat. M-am aşezat şi am spus:

— Asta e prima noastră idee! Hai să vedem la ce altceva ne putem gândi amândoi!

Ei bine, am venit cu tot felul de soluţii – tot, de la purtarea de căşti până la izolarea camerei lui, la punerea unei carpete pe podea, la a da sonorul *mai încet*, la închiderea uşilor de la dormitor şi bucătărie.

În final am trecut în revistă lista noastră, am eliminat rapid dopurile în urechi (nu voiam să merg peste tot cu urechile acoperite), căştile pentru el (volumul ridicat poate dăuna auzului) şi la izolare (mult prea scumpă). Totuşi am căzut de acord asupra covorului, a uşilor închise şi a reducerii volumului, fie şi numai puţin. Dar reieşise că ceea ce dorea el era să mă facă să ascult şi eu muzică împreună cu el, măcar „să-i dau o şansă”.

Ei bine, am ascultat şi, după un timp, am putut să înţeleg de ce muzica ar putea să-i placă. Chiar am început să înţeleg de ce cuvintele care mi se păruseră atât de

lipsite de sens puteau fi chiar interesante pentru tineri. Cred că ei consideră că versurile le exprimă mânia şi frustrarea.

Am ajuns să-mi placă acea muzică? Nu. Dar am început să o accept din ce în ce mai mult. Şi cred că s-a întâmplat acest lucru pentru că eram dispusă să petrec mai mult timp cu el în lumea lui, pentru că el a devenit mai dornic să-mi fie şi mie bine. Uneori chiar mă întreba:

— Mamă, e prea tare pentru tine?

Ei bine, asta a fost experienţa mea. Acum să vedem cum s-ar putea aplica o asemenea abordare la o situaţie pe care mulţi dintre voi probabil o cunoaşteţi foarte bine – mizeria, dezordinea, haosul, sau oricum îi spuneţi voi, din camera unui adolescent.

Oamenii au râs în semn de aprobare. Michael a spus:

— Îi spun „groapa de gunoi”.

— La noi, a adăugat Laura, i se spune „gaură neagră”. Ce intră acolo nu mai iese niciodată la lumină.

— Şi cum le spuneţi copiilor?

Am auzit de peste tot: „Mizerabil” „Porc” „Trăieşti ca un animal” „Dacă aşa ai grijă de camera ta, cine o să vrea vreodată să se căsătorească cu tine?”

Am căutat în servietă.

— Uite o alternativă la un asemenea tip de discuţii, am spus şi am împărţit ilustraţiile care vor arăta, în acţiune, procesul de rezolvare a problemei, pas cu pas.

În următoarele pagini veţi vedea ce am oferit grupului.

Să rezolvăm problema împreună



Pasul 1

Invită-ţi adolescentul să-şi spună punctul de vedere



Pasul 2

Fă-ţi cunoscut punctul de vedere









Pasul 3

Invită-ţi adolescentul să găsiţi împreună soluţii



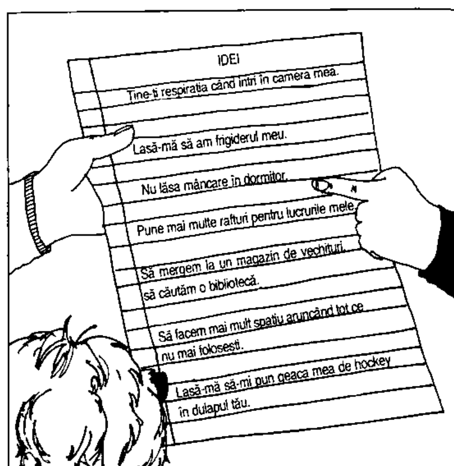






Pasul 4

Scrieţi toate ideile – proaste sau bune – fără a face nicio evaluare



Pasul 5

Recitiţi lista. Decideţi care idei sunt acceptabile pentru amândoi şi cum puteţi să le puneţi în practică



— Nu vreau să fiu negativistă, a spus Karen, pentru că văd că această abordare se potriveşte unui copil a cărui cameră e un dezastru. Dar nu e o problemă foarte serioasă. Stacey, în weekendul ăsta, a făcut ceva care într-adevăr m-a pus pe gânduri. Şi ştiu că m-am enervat şi că am înrăutăţit lucrurile. Dar încă nu-mi dau seama cum aş putea folosi toate astea şi în cazul ei.

— Dar ce a făcut? a întrebat Laura. Spune-ne şi nouă.

Karen a tras aer în piept.

— Bine, ascultaţi. Vinerea trecută eu şi soţul meu ne-

am dus în oraş să vedem un film şi să mâncăm împreună. Înainte de a pleca, Stacey, care are 13 ani, ne-a întrebat dacă pot veni în vizita la ea două prietene, şi bineînţeles că am fost de acord. Filmul s-a terminat devreme şi când am ajuns acasă am văzut doi băieţi ieşind în fugă pe uşa laterală. Soţul meu a alergat după ei. Eu am intrat.

Imediat ce am deschis uşa ştiam că ceva nu e în ordine. Ferestrele erau larg deschise, casa era ca un frigider şi peste tot mirosea a fum de ţigară, iar Stacey şi prietenele ei erau la bucătărie, îndesând cutii de bere în coşul de gunoi şi acoperindu-le cu ziare.

Cum m-a văzut, a zis:

— Nu a fost vina mea.

— O să vorbim mai târziu, am zis şi am trimis fetele acasă. Imediat ce au ieşit, Stacey a început să-mi spună o lungă poveste şi să se tot scuze. I-am spus că nu cred nicio iotă din ea şi că ştia care sunt regulile şi că le-a încălcat intenţionat. Şi i-am spus că eu şi tata încă nu am terminat. Aşa că de asta sunt eu aici în seara aceasta. Dar cu rezolvarea problemei? Nu ştiu. Chiar nu ştiu cum m-ar putea ajuta.

— Nu vom şti dacă nu vom încerca, am spus. Cine ar dori să intre în joc cu mine? am întrebat.

Karen se uita nehotărâtă:

— Ce rol o să joc?

— Pe care îl doreşti.

S-a gândit o clipă:

— Cred că ar trebui să fiu Stacey. Pentru că ştiu cum ar vorbi ea. Deci cum să încep?

— Din moment ce sunt mama ta, am spus, şi eu sunt cea îngrijorată de problemă, de mine depinde începutul conversaţiei.

Mi-am tras scaunul lângă cel al lui Karen.

— Sper că este un moment potrivit pentru tine, „Stacey”, pentru că trebuie să vorbim despre aseară.

Karen (acum Stacey) a sărit de pe scaun şi şi-a dat ochii peste cap:

— Am încercat să vorbesc cu tine, dar nu ai vrut să mă asculţi!

— Ştiu, am spus, şi lucrul acesta poate fi frustrant. Dar acum sunt gata să te ascult”.

Iată cum a continuat dialogul:

Stacey: Aşa cum am spus, nu mă aşteptam să vină băieţii. Nici măcar nu-i cunosc. Nu sunt în clasă cu mine. Sunt mai mari.

Mama: Deci băieţii au fost o surpriză totală pentru tine. *Stacey*: Exact! Când am deschis uşa pentru Jessie şi Sue, aceşti doi băieţi erau lângă ele. Nu i-am invitat în casă. I-am spus lui Jessie că părinţii mei vor fi supăraţi dacă îi las pe băieţi în casă.

Mama: Deci le-ai spus foarte clar că vrei să plece.

Stacey: Da, dar au spus că nu vor să stea decât câteva minute.

Mama: Şi i-ai crezut.

Stacey: Da. Aşa cum nu am crezut că o să fumeze sau o să bea. Când le-am spus să nu o facă, au început să râdă. Nici măcar nu ştiam că Jessie fumează.

Mama: Deci ai încercat serios să-i opreşti, dar, indiferent de ce spuneai, nimeni nu te asculta. Te-ai aflat într-o situaţie delicată, Stacey.

Stacey: Chiar am fost!

Mama: Stacey, să-ţi spun cum a fost însă pentru mine. Am fost şocată să vin acasă şi să văd nişte băieţi fugind pe uşă, să simt în casă miros de ţigară şi să găsesc la gunoi cutii de bere, să...

Stacey: Dar, mamă, tocmai ţi-am spus, nu a fost vina mea!!

Mama: Acum am înţeles. Dar vreau să mă asigur că n-o să se mai întâmple niciodată. Aşa că întrebarea este cum împaci tu ideea invitării prietenilor şi cum putem, eu şi tata, să mai avem încredere că regulile noastre sunt respectate, indiferent dacă suntem sau nu acasă?

Stacey: Mamă, nu e mare lucru. Tot ce trebuie să fac este să le spun lui Sue şi Jessie că nu mai pot aduce băieţi

când nu sunteţi acasă.

Mama: Bine, o să notez asta. Este prima sugestie pentru lista noastră. Acum *eu* am o idee: să punem un vizor la uşa de intrare. În felul acesta poţi vedea cine este afară înainte de a deschide uşa.

Stacey: Şi dacă cineva vrea să fumeze, o să le spun că trebuie să se ducă afară.

Mama: Am putea pune prin casă inscripţii cu FUMATUL INTERZIS. Poţi să le spui tuturor motivul pentru care mama ta te-a pus să le scrii... Şi altceva?

Deodată Karen a ieşit din rol:

— Ştiu... ştiu că nu am terminat şi ştiu că ar trebui să trecem prin toate sugestiile şi să decidem care este mai bună şi toate celelalte, dar trebuie să-ţi spun ce mi s-a întâmplat când o interpretam pe Stacey. A fost aşa de uimitor. M-am simţit aşa de respectată... că mama mea chiar mă ascultă... că mă simt în siguranţă spunându-i cum m-am simţit cu adevărat şi că ea nu voia să-mi sară-n cap... şi că am fost isteaţă să vin cu câteva idei şi că mama mea a fost un adevărat camarad.

I-am zâmbit lui Karen. În felul ei unic a expus esenţa a ceea ce speram să transmit.

I-am mulţumit pentru că s-a implicat atât de puternic în rol şi pentru că ne-a împărtăşit trăirile ei. Unii oameni au aplaudat.

Karen le-a zâmbit:

— Nu aplaudaţi încă, a zis, marele spectacol încă nu a început. Acum mama adevărată trebuie să se ducă acasă şi să se confrunte cu adevărata Stacey. Uraţi-mi toţi succes!

Din toate colţurile s-au auzit strigate: „Succes, Karen!”

Pe tonul acesta ridicat, şedinţa noastră s-a încheiat.

Poveştile

Când părinţii şi-au făcut timp să stea la discuţie cu adolescenţii lor şi au pus în practică noile tactici de

rezolvare a problemei, au fost puşi în faţa unor noi perspective. Iată cele mai interesante momente din cele povestite:

Karen: *Rezolvarea problemei te poate ajuta să înţelegi cu adevărat ce se întâmplă*

Când am plecat de la întâlnirea de săptămâna trecută, nu ştiam dacă Stacey va fi dispusă să vorbească cu mine. Erau atâtea resentimente între noi. Dar imediat ce am făcut primul pas al „metodei”, ştii, să-i asculţi cu adevărat punctul de vedere şi să-i accepţi sentimentele, s-a transformat total. Dintr-odată îmi povestea lucruri pe care înainte n-ar fi dorit să mi le spună.

Am aflat că unul dintre băieţi era noul prieten al lui Jessie şi că ea râdea şi se purta prosteşte, şi că umbla peste tot după el, şi că îi oferise o ţigară pe care ea a luat-o şi a fumat-o.

Nu am spus niciun cuvânt. Doar am ascultat şi am dat din cap. Apoi mi-a povestit că băieţii aveau cu ei şase cutii de bere şi, când le-au terminat, au început să se uite în jur pentru altceva de băut. Unul dintre ei a găsit barul şi s-au servit amândoi cu nişte whisky. Au încercat să le convingă pe fete să ia „o gură”, dar numai Jessie a făcut-o.

O, Doamne, a trebuit să-mi păstrez cumpătul, nu glumă! Dar mă bucur că am făcut-o, pentru că, pe măsură ce vorbeam, înţelegeam tot mai bine ce se întâmplase cu Stacey. Puteam vedea cum, pe de o parte, era încântată de experienţă, dar cel mai mult cred că era speriată şi complet depăşită de situaţie.

Doar înţelegând asta, restul discuţiei noastre a fost mult mai uşor. Nu a trebuit să pierd timpul explicându-i cum mă simt (Stacey ştia deja care erau opiniile mele referitor la fumat şi băut) şi nu a durat prea mult să facem împreună o listă de soluţii. Iată asupra a ce am căzut de acord:

Niciun băiat nu are voie în casă dacă părinţii nu sunt acasă;

Nu e voie cu niciun fel de băuturi alcoolice;

Cine vrea să fumeze *trebuie* să iasă afară;

Mama o să le spună lui Sue şi Jessie despre noile reguli din casă (într-un mod amical);

Tata va pune o încuietoare la bar;

Dacă e nevoie de prezenţa unui adult şi părinţii nu pot fi contactaţi, să sune la orice număr din cele scrise pe uşa frigiderului.

Când terminasem de scris lista, amândouă ne simţeam deja foarte bine. Am rezolvat lucrurile împreună. În loc să insist pe reguli, Stacey a avut un cuvânt de spus despre cum trebuie să arate regula.

Laura: *Nu este mereu nevoie să treci prin toţi paşii rezolvării problemei pentru a ajunge la o soluţie*

Când Kelly a intrat dansând în camera mea pentru a-şi proba hainele, era foarte încântată:

— Mamă, uite ce mi-am luat cu banii de ziua mea! Nu e mişto? Este aşa la modă! Nu-i aşa că-ţi place?

Am aruncat numai o singură privire asupra ei şi m-am gândit: „Îi mulţumesc lui Dumnezeu că la şcoala ei sunt restricţii la îmbrăcăminte”. Apoi mi-am zis: „Bine, poate că acum e momentul pentru o discuţie între mamă şi fiică, să rezolvăm câteva probleme”. Am trecut la primul pas – sentimentele ei.

— Am înţeles, Kelly. Îţi place felul în care micuţul tău tricou se potriveşte cu aceşti blugi strâmţi?

Apoi mi-am exprimat sentimentele:

— Cred că această imagine este prea sugestivă. Nu vreau ca fata mea să meargă afară lăsând să i se vadă pielea şi mai ales buricul. Cred că trimite un mesaj greşit.

Nu i-a plăcut asta. S-a trântit pe un scaun şi a zis:

— O, mamă, eşti aşa de critică.

— Poate că aşa e, am zis, dar am putea găsi oare o soluţie care ar…

Înainte de a termina propoziţia, ea a zis:

— Deci n-o să-i port „în public” Numai în casă, când o să fiu cu prietenele mele. Bine?

— Bine, am spus. Şi discuţia s-a încheiat. Cel puţin

temporar. Pentru că acum ştiu cum stau lucrurile. Fetele pleacă arătând, cum ar fi zis mama, „ca nişte domnişoare perfecte” Dar imediat ce dau colţul, tricourile sunt ridicate, blugii sunt lăsaţi şi din nou buricul este la vedere.

Jim: *Să nu respingeţi niciuna dintre sugestiile unui adolescent. Uneori cele mai rele idei pot duce la ceva foarte bun*

Jared, băiatul meu de 14 ani, a început deodată să se plângă de sora lui, care are 12 ani, spunând că îl scoate din minţi. De câte ori prietenii lui vin la el, îşi tot face de lucru să intre în camera lui şi să fie băgată în seamă. Am înţeles ce se întâmplă, dar lucrul acesta îl face pe Jared furios. Ţipă la ea pentru a o face să iasă şi ţipă la soţia mea pentru a o ţine departe de cameră.

Într-o seară, după cină, am decis să încerc să rezolv problema cu ajutorul lui. Primul pas a fost să mă calmez puţin. A trebuit să mă forţez să mă aşez şi să-i ascult toate nemulţumirile faţă de sora lui. Şi, odată ce a început, nu mai putea fi oprit.

— Este ca râia… Mereu se fâţâie când vin prietenii mei… Foloseşte orice prilej pentru a intra în camera mea… Are nevoie de hârtie sau vrea să-mi arate ceva… Şi niciodată nu bate la uşă… Şi, când îi spun să plece, stă şi se uită ca o proastă.

I-am spus cât de frustrant trebuie să fie pentru el, dar m-am hotărât să nu spun nimic despre cât de frustrant a fost pentru mine să-l aud vorbind aşa despre sora lui. Ştiam că nu avea dispoziţia să-mi audă sentimentele.

Primul lucru pe care l-a spus când i-am pomenit de faptul că avem nevoie de câteva idei pentru a rezolva această situaţie a fost „să o trimit pe Marte”.

Am notat asta şi el a început să zâmbească. Restul listei s-a făcut foarte repede:

Să pun un semn NU INTRAŢI pe uşa mea. (Jared)

Tata trebuie să-i spună că *nu poate intra niciodată* în camera mea decât dacă îi dau eu voie. (Jared)

Jared ar trebui să-i spună singur surorii, în mod calm

şi *diplomatic*, că vrea ca intimitatea să-i fie respectată când e vizitat de prietenii lui. (tata)

Să fac o înţelegere cu ea. Dacă mă lasă singur când sunt cu prietenii *mei*, nu o să-i tachinez prietenele *ei* când vor veni la ea. (Jared)

Ne-am oprit aici. Asta s-a întâmplat acum două zile. De atunci Jared a avut o discuţie cu Nicole, şi eu la fel. Dar marele test este încă înainte. Prietenii lui din formaţie vor veni să exerseze sâmbătă.

Michael: *Când foloseşti abordarea de rezolvare a problemei cu adolescenţii tăi, ei sunt mai înclinaţi să încerce o abordare asemănătoare cu tine*.

L-am auzit pe Jeff vorbind la telefon cu un prieten despre acest concert de rock „impresionant" la care ei *trebuie* să meargă. Când a închis, a zis:

— Tată, chiar trebuie să vorbesc cu tine.

M-am gândit, „Of, o luăm de la capăt. O să avem vechea noastră discuţie: Nu mă laşi să merg nicăieri. Nu se va întâmpla nimic îngrozitor. Niciun alt tată… etc. etc."

Dar, spre uimirea mea, a spus:

— Tată, Keith vrea să merg la un concert duminică noaptea. Nu este în oraş. Dar, înainte de a spune ceva, vreau să-ţi aud toate obiecţiile. Toate motivele pentru care nu vrei să mă laşi. O să le scriu. Ştii, aşa cum am făcut săptămâna trecută.

Ei bine, am făcut pentru el o listă lungă. I-am spus că sunt îngrijorat de faptul că doi băieţi de 15 ani stau singuri, noaptea, într-o staţie de autobuz. Sunt îngrijorat de agresorii şi de hoţii de buzunare care îşi caută o pradă uşoară. Sunt îngrijorat de rănile care pot fi provocate când copiii se aruncă de pe scenă şi alţi copii îi prind. Probabil. Şi mai obiectez împotriva versurilor pline de ură în care sunt criticate femeile, poliţia, homosexualii şi minorităţile.

Când am terminat, s-a uitat la notele mele şi a început să vorbească despre fiecare lucru care mă îngrijora.

A spus că se va asigura că el şi Keith vor sta lângă

alţi oameni în staţia de autobuz: că-şi va pune portofelul în buzunarul interior al scurtei, pe care o va închide cu fermoarul; şi că el şi prietenii lui nu iau droguri; că nu ştie dacă acolo va fi aşa multă agitaţie, dar, dacă va fi, va avea grijă; şi că nu este atât de slab de minte încât nişte versuri prosteşti dintr-un cântec să-l facă să fie un bigot.

Am fost aşa de impresionat de cât de matur sunau argumentele lui, încât am fost de acord să se ducă la concert, dar cu anumite condiţii: în loc să ia autobuzul, eu şi mama lui o să-i ducem în oraş, vom merge la un film cât timp ei vor fi la concert şi o să-i luăm după aceea.

— Dacă planul acesta te mulţumeşte, am spus, atunci nu trebuie decât să suni la casa de bilete şi să întrebi la ce oră se termină concertul.

Mi-a mulţumit. Şi eu i-am mulţumit pentru faptul că mi-a luat în serios îngrijorările. I-am spus că felul în care a tratat lucrurile m-a ajutat să ajung la această concluzie.

Joart: *Sunt câteva probleme care apar pe lângă momentul rezolvării problemei*. *Uneori e nevoie de ajutorul unui profesionist*.

Mai întâi am crezut că Rachel slăbise din cauza tuturor exerciţiilor pe care le făcea în ultima vreme. Dar nu puteam să înţeleg de ce era obosită tot timpul şi de ce nu avea poftă de mâncare. Indiferent ce aş fi preparat – chiar mâncarea ei preferată –, nu lua decât una, două înghiţituri, lăsa restul în farfurie şi, când o forţam să mănânce mai mult, spunea: „Chiar că nu mi-e foame” sau „Oricum sunt prea grasă”.

Apoi, într-o dimineaţă, am intrat din greşeală peste ea când ieşea de la duş şi nu mi-a venit să cred ce am văzut. Corpul ei era extrem de slab. Era numai piele şi os.

Am fost total debusolată. Nu ştiam dacă asta era o problemă pe care o puteam rezolva împreună stând la o discuţie, dar trebuia să încerc. Primul pas – să aflu care-i sunt sentimentele – a dat greş. Am spus:

— Iubito, ştiu că m-am tot ţinut de capul tău în ultima perioadă că nu mănânci şi ştiu cât de enervant poate să

fie, şi pot să înţeleg de ce…

Înainte de a mai apuca să mai scot un singur cuvânt, a izbucnit:

— Nu vreau să discut despre aşa ceva. Nu e problema ta. Este corpul *meu* şi e treaba *mea* ce mănânc!

Apoi a intrat în camera ei şi a trântit uşa.

Atunci l-am sunat pe medicul de familie. I-am spus ce se întâmplă şi m-a somat s-o aduc pe Rachel la un control. Când a ieşit în sfârşit din cameră, i-am spus:

— Rachel, ştiu că tu crezi că nu e problema mea ce mănânci tu. Dar problema este că *sunt* îngrijorată. Eşti fata mea, te iubesc şi vreau să te ajut, dar nu ştiu cum, şi de aceea am stabilit o programare la doctor.

Ei bine, nu mi-a fost uşor („Nu am nevoie de ajutor! *Tu eşti* cea care are probleme!”) – Dar nu am dat înapoi. Şi când, până la urmă, am ajuns la medic, el mi-a confirmat cele mai rele temeri. Rachel avea tulburări de alimentaţie. Slăbise şase kilograme, nu mai avusese ciclu în ultima perioadă, iar tensiunea era mică.

Doctorul a fost foarte direct cu ea. I-a spus că are o problemă de sănătate potenţial serioasă, care are nevoie de atenţie imediată, că a fost foarte bine că ne-am dat seama din timp şi că-i pregătise un program special. Când a întrebat: „Ce fel de program?” i-a explicat că este o abordare „de echipă”, o combinaţie de consiliere individuală, de grup şi nutriţională.

Când plecam, Rachel arăta extrem de tulburată. Doctorul i-a zâmbit şi i-a luat mâna. A spus:

— Rachel, te cunosc de când erai foarte mică. Eşti un copil foarte curajos. Am mare încredere în tine. Când vei intra în acest program, o să-l faci să funcţioneze, spre binele tău.

Nu ştiu dacă Rachel a putut înţelege tot ce i-a spus, dar i-am fost recunoscătoare doctorului pentru aceste cuvinte şi m-am simţit uşurată. Nu trebuia să mă confrunt singură cu asta. Exista sprijin şi din afară.

Nu uita!

Să rezolvăm problema împreună

Părintele: Este pentru a doua oară când nu-ţi îndeplineşti obligaţiile! Ei bine, poţi să-ţi iei gândul de la a te duce undeva sâmbăta viitoare. Eşti consemnat pentru weekend.

În locul acestei soluţii:

Pasul 1: Invită-l pe adolescentul tău să-şi prezinte punctul de vedere

Părintele: Uneori e destul de dificil pentru tine să-ţi îndeplineşti obligaţiile.

Adolescentul: Sunt singurul care trebuie să fie acasă înainte de 10. Mereu trebuie să plec când ceilalţi se distrează.

Pasul 2: Prezintă-ţi punctul de vedere

Părintele: Când te aştept acasă la o anumită oră şi nu eşti aici, sunt îngrijorat. Imaginaţia mea începe să o ia razna.

Pasul 3: Invită-l pe adolescentul tău să găsiţi o soluţie împreună

Părintele: Hai să vedem dacă putem găsi o soluţie în aşa fel încât tu să petreci mai mult timp împreună cu prietenii şi eu să fiu liniştit.

Pasul 4: Scrieţi toate ideile, fără a le evalua.

1. Lasă-mă să stau cât vreau şi nu mă aştepta (adolescentul).

2. N-o să te mai las să ieşi decât atunci când vei fi căsătorit (părintele).

3. Lasă-mă să stau până la ora 11 (adolescentul).

4. Să prelungim temporar termenul până la 10.30 (părintele).

Pasul 5: Revederi lista şi alegeţi ideile pe care doriţi să le aplicaţi.

Adolescentul: 10.30 este mai bine. Dar de ce temporar?

Părintele: Poate să fie permanent. Trebuie numai să dovedeşti că de acum poţi veni acasă la timp.

Adolescentul: S-a făcut.

5

ÎNTÂLNIREA CU ADOLESCENŢII

Voiam să mă întâlnesc cu copiii persoanelor de la atelierul meu.

Am auzit poveşti despre ei, am vorbit despre ei, m-am gândit la ei şi acum voiam să am şi eu un contact cu ei. I-am întrebat pe părinţi ce părere au de dorinţa mea de a programa câteva întâlniri cu copiii lor – una pentru a face cunoştinţă, alta pentru a-i învăţa câteva principii de bază ale comunicării şi apoi una pentru a ne întâlni cu toţii: părinţi şi copii.

Răspunsul a venit imediat: „Ar fi minunat!” „E o idee bună!” „Nu ştiu dacă o pot face să vină, dar o să mă străduiesc” „Spune-mi numai când. O să fie aici”. Am stabilit cele trei date de întâlnire.

Mă uitam la copiii care intrau în cameră, şi am început să ghicesc care copil, al cui e. Oare băiatul slăbuţ, înalt, era Paul al lui Tony? Parcă semăna cu Tony. Fata cu un zâmbet prietenos era a Laurei, Kelly? Dar apoi m-am gândit, „Nu, nu proceda aşa. Încearcă să-i cunoşti pe aceşti tineri ca pe nişte individualităţi, nu ca pe o prelungire a mamelor sau taţilor lor”.

Când toţi s-au aşezat, am spus:

— Aşa cum părinţii voştri probabil v-au spus, predau metode de comunicare ce îi pot ajuta pe oamenii de toate vârstele să se înţeleagă mai bine. Dar, aşa cum ştiţi foarte bine, „a se înţelege mai bine” nu este mereu chiar aşa de uşor. Înseamnă că trebuie să putem să ne auzim unul pe altul şi, la sfârşit, să facem un efort să înţelegem punctul de vedere al celeilalte persoane.

Acum, părinţii sigur că-şi înţeleg punctul de vedere. Dar cred că ceea ce lipseşte multora dintre ei – inclusiv mie – este o înţelegere mai profundă a punctului de vedere al tinerei generaţii. De aceea aţi venit aici. Sper ca astăzi să obţin o înţelegere mai bună a ceea ce voi consideraţi a fi bine – pentru voi sau pentru prietenii voştri.

Băiatul care semăna cu Tony a zâmbit:

— Deci ce vreţi să ştiţi? întrebaţi-mă. Sunt expert.

— Da, sigur, a râs ironic un alt băiat. În ce?

— O să aflăm imediat, am spus, în timp ce împărţeam pagina cu întrebările pe care le pregătisem. Vă rog să vă uitaţi la ele, să vedeţi la ce doriţi să răspundeţi şi apoi o să discutăm.

S-a ridicat o mână.

— Da?

— Cine va vedea ce scriem noi?

— Numai eu. Nu trebuie să vă scrieţi numele pe hârtie. Nimeni nu va şti cine, ce a scris. Mă interesează numai răspunsul vostru cinstit.

Nu eram sigură că ei vor dori să scrie, după o lungă zi la şcoală, dar au făcut-o. Au studiat fiecare întrebare, s-au tot uitat spre fereastră, şi-au îndoit paginile şi au început să scrie repede şi onest. Când toată lumea a terminat, am parcurs împreună lista de întrebări şi le-am discutat pe fiecare. Cei mai mulţi dintre copii îşi citeau răspunsurile cu voce tare; alţii mai adăugau spontan alte idei, iar câţiva ascultau în linişte, preferând să-şi dea în scris răspunsurile. Iată care sunt cele mai interesante momente din discuţia cu ei:

Ce credeţi că vor să spună oamenii când fac un comentariu ca următorul: „Ei, bine, e adolescent!"

— Că suntem imaturi, că toţi suntem răzgâiaţi şi aducem numai belele. Dar nu sunt de acord. Oricine poate fi aşa, indiferent de vârsta pe care o are.

— Că toţi adolescenţii sunt o pacoste. Dar e greşit. Este o exagerare. Nu există un singur tip de adolescenţi. Toţi suntem diferiţi.

— Mereu spun: „Ar trebui să ştii mai bine" sau „Comportă-te ca la vârsta ta" Dar aceasta este vârsta noastră.

— Este umilitor şi insultător când adulţii se gândesc atât de puţin la calităţile noastre.

— Cred că ne cunosc. Spun: „Am avut aceleaşi probleme când eram tineri". Dar nu-şi dau seama că

vremurile s-au schimbat şi problemele s-au schimbat.

Care credeţi că este cel mai bun lucru că aveţi vârsta voastră, pentru voi sau pentru prietenii voştri?

— Că avem mai multe privilegii. Mai puţine limite şi restricţii.

— Că ne distrăm şi facem ce vrem.

— Că avem prieteni.

— Că stăm afară până târziu în weekend şi mergem la mall cu prietenii.

— Că ne bucurăm de viaţă fără responsabilităţile pe care ştiu că le vom avea mai târziu.

— Că ne apropiem de momentul când vom putea şofa.

— Că avem libertatea de a experimenta, dar, de asemenea, şi siguranţa şi iubirea familiei noastre, la care putem reveni când se întâmplă ceva rău.

De ce anume sunt preocupaţi copiii de vârsta voastră?

— Că nu te poţi adapta.

— Că nu vei fi acceptat din punct de vedere social.

— Că îţi vei pierde prietenii.

— Copiii se preocupă de ce anume cred ceilalţi despre ei.

— Ne preocupă felul în care arătăm – haine, păr, încălţăminte, marcă.

— Fetele trebuie să fie slabe şi frumoase, iar băieţii să fie *cool* şi atletici.

— Ne preocupă competiţia academică şi faptul că avem o mulţime de teme pentru acasă în fiecare seară, şi că trebuie să luăm note bune la toate materiile.

— Viitorul nostru şi obţinerea unor rezultate bune.

— Sunt îngrijorat de droguri şi violenţă, de teroriştii care ne atacă şi de chestii ca astea.

— Sunt îngrijorat că cineva ar putea veni cu arme la şcoală şi că mulţi oameni ar putea să moară. Este aşa de uşor să faci rost de o armă.

— Adolescenţii sunt foarte stresaţi. Poate mult mai

stresaţi decât părinţii lor. Ei pot spune tot ce doresc să ne spună, dar noi în niciun caz nu putem spune tot ce am vrea.

Vă ajută ceva din ce spun sau fac părinţii voştri?

— Părinţii mei discută cu mine diferite lucruri şi încercăm să ajungem la o soluţie.

— Mama mea ştie când simt într-o dispoziţie proastă şi mă lasă în pace.

— Mama îmi spune mereu că arăt bine, chiar dacă nu e aşa.

— Tata mă ajută dacă nu înţeleg tema.

— Odată tata mi-a spus ce probleme a avut când era copil. M-a făcut să mă simt mai bine când am făcut ceva rău.

— Mama mă învaţă ce să le spun oamenilor care mă tentează cu droguri.

— Părinţii mei îmi spun mereu: „Să ai un scop, un obiectiv în viaţă. Cât timp îl ai, o să fii mobilizat”.

Ce nu vă ajută din ce spun sau fac părinţii voştri?

— Mă acuză de lucruri de care nu sunt vinovat. De asemenea, când le spun ce mă enervează, ei zic: „Fă o pauză” sau „Las-o baltă” Chestia asta mă enervează enorm.

— Nu-mi place când îmi spun că am o atitudine nepotrivită. Pentru că nimeni nu se naşte cu o atitudine nepotrivită. Nu suntem aşa în sinea noastră. Uneori e vina părinţilor. Ei pot fi un exemplu rău.

— Părinţii mei îmi critică modul în care învăţ, dar nu e corect, pentru că la şcoală am rezultate bune.

— Nu-mi place când părinţii mei ţipă la mine.

— Părinţii mei muncesc prea mult. Nu am niciodată timp să vorbesc cu ei. Mă refer la chestiile care apar toată ziua.

— Părinţii nu trebuie să-i critice şi să-i corecteze mereu pe copiii lor. Fratele meu a fost educat aşa. Şi acum are probleme cu autoritatea. A părăsit toate locurile de muncă pentru că nu recunoaşte autoritatea. Şi eu sunt aşa.

Nu pot să ascult criticile. Urăsc criticile.

Dacă aţi putea să daţi nişte sfaturi părinţilor, care ar fi acelea?

— Să nu spună: „Poţi să-mi spui orice” şi apoi să se enerveze şi să ne ţină o predică despre ce trebuie să facem.

— Să nu spună chestii ca: „Încă mai vorbeşti la telefon?” sau „Mănânci din nou?” când văd că facem chiar asta.

— Să nu ne spună să nu facem ceva şi ei să o facă, cum ar fi băutul sau fumatul ţigărilor.

— Dacă vin acasă într-o dispoziţie proastă, să nu-şi verse supărarea pe noi şi să ne reproşeze nouă că au avut o zi proastă.

— Părinţii nu ar trebui să se poarte frumos în societate şi apoi, acasă, să te jignească, să te lovească şi să nu-ţi mai arate niciun pic de respect. Dacă copiii sunt răi, pot fi aşa pentru că văd acasă chiar acest lucru. Deci chiar dacă părinţii sunt frustraţi şi vor să spună ceva rău, ar trebui pe bune să se abţină.

— Părinţii trebuie să creadă în noi. Chiar dacă facem ceva rău, asta nu înseamnă că suntem oameni răi.

— Să nu ne criticaţi prietenii. Nu ştiţi cum sunt ei cu adevărat.

— Nu ne faceţi să ne simţim vinovaţi dacă mai degrabă preferăm să ne întâlnim cu prietenii decât să fim cu familia.

— Dacă vreţi să vă spună copiii adevărul, atunci nu-i mai pedepsiţi pentru cel mai mic fleac.

— Chiar dacă copiii voştri nu mai sunt mici, spuneţi-le că îi iubiţi.

— Dacă este vreo posibilitate de a-i lăsa pe copii să experimenteze viaţa, fără a fi în pericol, căutaţi acel plan şi aplicaţi-l, pentru că de asta avem nevoie.

Dacă aţi putea da un sfat altor adolescenţi, care ar fi acela?

— Nu face lucruri prosteşti, ca drogurile, numai

pentru ca alţi copii să te placă.

— Fii prietenos cu toată lumea, chiar dacă unii copii nu sunt foarte populari.

— Nu te amesteca atunci când copiii sar pe cineva.

— Nu le face rău altor copiii trimiţând prin mail lucruri rele despre ei.

— Mizează pe adevăr, pe relaţiile de prietenie bune. Atunci când viaţa ta e grea şi nu ai pe nimeni, ei îţi vor fi alături.

— Dacă vrei ca părinţii tăi să te lase să stai afară până mai târziu, începe prin a veni acasă la timp.

— Dacă prietenul tău îţi spune că te va părăsi dacă nu te culci cu el, atunci tu ar trebui să-l părăseşti pe el.

— Să nu crezi că poţi fuma câteva ţigări din când în când, că nu e aşa. Pentru că prietenul meu a început aşa şi acum a ajuns la un pachet pe zi.

— Dacă bei sau iei droguri, să ştii că îţi pot afecta sănătatea şi viitorul tău. Unii copii spun: „Nu-mi pasă. Este corpul meu şi fac ce vreau cu el”. Dar nu au dreptate. Nu numai ei vor avea de suferit. Toţi oamenii cărora le pasă de ei o să fie afectaţi şi dezamăgiţi.

Ce aţi vrea să fie diferit în viaţa voastră – acasă, la şcoală sau cu prietenii?

— Aş vrea ca părinţii mei să-şi dea seama că nu mai sunt un copil şi să mă lase să fac mai multe lucruri, cum ar fi să mă lase să mă duc în oraş cu prietenii.

— Aş vrea ca profesorii să ne dea teme mai puţine. Toţi se poartă de parcă am fi ales numai materia lor. Trebuie să stăm până seara târziu şi să terminăm tot. Nu e de mirare că suntem obosiţi în clasă.

— Aş vrea ca orarul să nu fie chiar aşa înţesat de studiu şi ore de muzică şi să am mai mult timp liber pentru a sta cu prietenii.

— Aş vrea ca prietenii să nu se poarte frumos cu tine pe faţă şi apoi să te vorbească pe la spate.

— Aş vrea ca prietenii mei să se înţeleagă mereu bine şi să nu mă forţeze să iau partea cuiva.

— Aş vrea ca oamenii să nu te judece după cum arăţi sau după cum eşti îmbrăcat. De aceea îmi place să intru pe chat. Pentru că acolo, chiar dacă arăţi ciudat sau eşti urât, nimănui nu-i pasă.

— Aş vrea ca nimeni să nu se bată pentru lucruri prosteşti, cum ar fi: „Te-am văzut cu prietenul meu”. Bătaia nu rezolvă nimic. Tot ce obţii e să fii suspendat şi părinţii te vor pedepsi şi ei.

— Aş vrea ca părinţii să nu-i forţeze pe copiii lor să fie perfecţi. Vreau să spun că ne trăim viaţa numai o dată, aşa că de ce să nu ne oprim puţin şi să ne bucurăm că suntem adolescenţi? De ce trebuie să excelăm mereu? Da, avem obiective şi visuri, dar nu putem să ni le înfăptuim fără tot stresul ăsta?

Când s-a răspuns şi la ultima întrebare, toţi se uitau la mine aşteptând ceva. Am spus:

— Ştiţi ce aş vrea eu? Aş vrea ca părinţii şi adolescenţii de peste tot să fi auzit tot ce aţi spus în după-amiaza asta. Cred că ar fi aflat multe lucruri importante, care le-ar putea fi şi lor folositoare.

Copiii păreau a fi mulţumiţi de comentariul meu.

— Înainte de a pleca, am adăugat, este ceva despre care nu am discutat şi despre care părinţii voştri ar trebui să ştie?

O mână s-a ridicat timid, apoi a coborât, iar s-a ridicat. Era băiatul care semăna cu Tony.

— Da, spune-le că uneori ţipăm şi spunem lucruri care îi enervează. Dar nu trebuie s-o ia personal. De cele mai multe ori nu o facem la modul serios.

— Aşa e, a spus fata al cărei zâmbet semăna cu cel al Laurei. Şi spune-le să nu ia foc când nu facem curat în cameră sau nu facem chestiile în gospodărie. Nu pentru că suntem nişte indolenţi. Uneori suntem prea obosiţi sau ne frământă ceva, sau vrem să vorbim cu prietenii.

O altă fată s-a auzit:

— Şi întreabă-i pe părinţi cum le-ar plăcea dacă imediat ce ar ajunge acasă de la serviciu le-am spune: „Iar

ai lăsat farfuriile murdare în chiuvetă!” sau „Vreau să te apuci *chiar acum* să faci mâncare!”, sau „Fără televizor până nu-ţi plăteşti toate facturile!”

Toţi au râs.

— De fapt, a adăugat ea, mama nu mai ţipă aşa de mult de când a început să vină la cursul ăsta. Nu ştiu ce învaţă aici, de nu mai este aşa de agresivă.

— Ce învaţă mama ta şi ceilalţi părinţi, am spus, sunt aceleaşi metode de comunicare pe care abia aştept să vi le împărtăşesc şi vouă săptămâna viitoare. O să explorăm idei care îi pot ajuta pe oameni să se descurce mai bine în relaţiile lor.

— În toate? a întrebat o fată. Asta înseamnă că vor fi bune şi cu prietenii noştri?

— Şi cu prietenii voştri, am asigurat-o. Dar ceva în felul în care a pus problema m-a făcut să fac o pauză. Nu am planificat să mă concentrez pe prieteni în şedinţa următoare, dar deodată mi-a trecut prin cap că poate ar trebui să o fac. Poate ar trebui să mă inspir de la copii. Auzind numeroasele lor comentarii de astăzi despre importanţa relaţiilor lor de prietenie, am avut revelaţia conştientizării a cât de multă energie emoţională investesc adolescenţii în interacţiunea cu cei de-o vârstă cu ei.

— Ce părere aţi avea, am întrebat grupul, dacă folosim întâlnirea de data viitoare să vedem cum se pot aplica aceste metode de comunicare la relaţiile voastre cu prietenii?

Nimeni nu a răspuns imediat. Copiii se uitau unii la alţii şi apoi la mine. Până la urmă cineva a zis:

— E *cool*.

Capetele au început să se mişte în semn de aprobare.

— Atunci asta o să facem, am spus. Ne vedem săptămâna viitoare.

6

DESPRE SENTIMENTE, PRIETENI ŞI FAMILIE

Lşcă-ţi fundul, handicapatule!

— Tacă-ţi fleanca, gunoiule!

Aceste cuvinte mi-au trecut pe lângă urechi pe când mă strecuram printre grupurile de adolescenţi ce se tot învârteau pe lângă dulapurile lor la sfârşitul zilei de şcoală. Şefa departamentului de consiliere a venit repede pe hol, în întâmpinarea mea.

— Sunt aşa de bucuroasă că v-am prins! a exclamat ea. Astăzi o să faceţi în sala 307. Nu vă neliniştiţi, i-am contactat pe toţi copiii şi le-am spus despre schimbare.

I-am mulţumit şi m-am grăbit pe scări, încercând să ocolesc grupurile de copii care se împingeau, se înghesuiau coborând pe scări.

— Au, uită-te pe unde mergi, umflatule.

— Uită-te tu, ratatule!

— Hei, cap-pătrat, aşteaptă-mă!

Ce se întâmpla? În felul acesta se adresau unul altuia adolescenţii din zilele noastre?

Între timp am ajuns în sala 307 şi cei mai mulţi dintre copii mă aşteptau deja acolo, în faţa uşii. Le-am împărtăşit nedumerirea mea cât se aşezau, descriindu-le ce am auzit.

— Spuneţi-mi, am zis, voi aşa vorbiţi de obicei?

Ei au râs de naivitatea mea.

— Nu vă deranjează? i-am întrebat.

— Nu, glumim şi noi. Toată lumea face aşa.

— Nu toată lumea.

— Dar mulţi copii o fac.

Acest lucru m-a blocat.

— Aşa cum ştiţi, am spus, eu lucrez în domeniul relaţiilor interumane. Este vorba de felul în care cuvintele folosite pentru a comunica ne afectează felul în care ne manifestăm sentimentele unii faţă de alţii. Deci trebuie să vă întreb, la modul serios: îmi spuneţi că nu vă deranjează deloc să vă treziţi şi să vă duceţi la şcoală în fiecare zi, ştiind că acolo există marea posibilitate ca înainte de sfârşitul zilei cineva să vă spună *ratat* sau *umflat* sau chiar mai rău?

Unul dintre băieţi a dat din umeri:

— Nu mă deranjează.

— Nici pe mine, a adăugat altcineva.

Nu puteam să mă opresc aici.

— Deci nimeni nu obiectează împotriva acestui fel de adresare?

A fost o scurtă pauză.

— Uneori mă deranjează, a recunoscut o fată. Şi ştiu că ar trebui să n-o fac, pentru că prietenele mele şi eu ne spunem în tot felul şi e ca şi cum ne-am prosti. Ştii, ne distrăm. Dar dacă nu ai luat un test şi cineva îţi spune *handicapatule* – mi s-a întâmplat o dată – sau atunci când m-am tuns şi prietena mea mi-a spus că arăt ca o ciudăţenie, nu prea m-am distrat. Deci mi-am impus să cred că nu mă deranjează. Dar doar arătam acest lucru, de fapt altceva simţeam.

— Ce crezi că s-ar fi întâmplat, am întrebat-o, dacă nu ai fi reuşit să te prefaci să crezi, dacă i-ai fi spus în schimb prietenei tale cum te simţi de fapt?

A dat din cap.

— N-ar fi fost bine.

— De ce?

— Pentru că m-ar fi făcut praf sau ar fi râs de mine.

— Da, a fost de acord o altă fată. Ei ar crede că eşti prea sensibilă şi că încerci să fii altfel sau mai bună, şi atunci nu ar mai vrea să fie prietenii tăi.

S-au ridicat mai multe mâini. Oamenii aveau multe de spus:

— Dar aceia nu simt adevăraţii prieteni. Vreau să spun că dacă trebuie să fii mincinos şi să te prefaci că nu-ţi pasă, că trebuie să te adaptezi lor, este o mare porcărie.

— Da, dar mulţi copii o să facă asta pentru a fi acceptaţi.

— Aşa este. Ştiu pe cineva care a început să bea şi să facă şi alte chestii doar pentru că aşa făceau şi prietenii lui.

— Dar este aşa de prostesc, pentru că trebuie să fii în stare să faci ceea ce crezi că e bine şi să-i laşi pe prietenii tăi să facă ceea ce vor ei să facă. Eu zic aşa: „Trăieşte şi

lasă-i şi pe alţii să trăiască!”

— Da, dar nu aşa merg lucrurile în viaţa reală. Prietenii tăi au o mare influenţă asupra ta. Şi dacă nu o accepţi, poţi fi dat afară.

— Şi ce? Cine vrea aşa prieteni? Cred că un prieten adevărat este unul cu care poţi fi tu însuţi, unul care nu încearcă să te schimbe.

— Unul care te ascultă şi căruia îi pasă cum te simţi.

— Da, unul cu care poţi vorbi când ai o problemă.

Am fost marcată de ceea ce au spus copiii. Prietenii lor erau atât de importanţi pentru ei, că unii chiar doreau să renunţe la o parte a lor doar pentru a face parte din grup. Şi totuşi toţi ştiau, până la un punct, ce era important pentru o relaţie de prietenie reciproc satisfăcătoare.

— Trebuie să fim pe aceeaşi lungime de undă, am spus. Chiar de la ultima noastră întâlnire m-am gândit foarte mult la felul în care metodele pe care le-am folosit cu adulţii ar putea funcţiona în relaţiile dintre adolescenţi. Acum aţi spus foarte clar că lucrul cel mai de preţ pe care îl apreciaţi la un prieten este capacitatea de a asculta, de a accepta şi de a respecta ce spui. Acum, cum ar putea fi pusă în practică această idee?

Am scos din servietă materialul pe care l-am pregătit.

— O să vedeţi câteva exemple în care un prieten încearcă să ajungă la celălalt. O să vedeţi, de asemenea, contrastul dintre tipurile de răspuns care pot submina o relaţie şi cele care oferă sprijin şi încredere.

— Haideţi să parcurgem împreună aceste pagini, am zis, şi le-am împărţit grupului. Vrea cineva dintre voi să joace vreunul dintre roluri?

A fost un moment de ezitare. Toţi ar fi vrut să „joace” rolurile. Printre hohotele de râs îşi citeau rolurile cu energie şi implicare. Când stăteam acolo, uitându-mă la ilustraţii şi ascultând vocile unor copii reali, mă simţeam de parcă urmăream un film de desene animate.

În loc să ironizezi pe cineva



Când oamenii sunt supăraţi, chestionările şi criticile îi pot face să se simtă şi mai rău.

Ascultă dând din cap, scoţând un simplu sunet sau un cuvânt



Uneori un sunet de compătimire, un oftat sau un cuvânt îl poate ajuta pe un prieten să se simtă mai bine şi să gândească mai bine.

În loc să respingi gândurile şi sentimentele...









Când un prieten nu îţi înţelege sentimentele, nu prea mai vrei să continui conversaţia.

Exprimă-ţi în cuvinte gândurile şi sentimentele









Este mult mai uşor să vorbeşti cu cineva care îţi acceptă sentimentele şi-ţi dă o şansă să-ţi formulezi concluziile.

În loc să respingi dorinţele



Când un prieten nu îţi înţelege dorinţele şi te ironizează, te simţi umilită şi frustrată.

Oferă în planul fanteziei ceea ce nu poţi oferi în realitate



Este mai uşor să faci faţă realităţii dacă prietenul ne poate oferi în planul fanteziei ce ne dorim în planul realităţii.

— Deci ce credeţi despre aceste exemple? am întrebat. Răspunsurile copiilor au venit încet.

— Noi nu vorbim aşa, dar poate că ar fi bine dacă am face-o.

— Da, pentru că exemplul arată că direcţia „greşită” te face într-adevăr să te simţi un nimic.

— Dar nu poţi spune doar cuvinte „corecte” Trebuie

să le şi crezi, altfel oamenii o să creadă că eşti un mincinos.

— Într-un fel, multe dintre cele de mai sus nu sună firesc. Este un alt fel de a vorbi. Dar poate că, dacă te obişnuieşti cu el...

— M-aş putea obişnui să aud aşa ceva. Nu ştiu dacă m-aş putea obişnui să spun aşa ceva şi nu ştiu ce ar crede prietenii mei dacă aş face-o.

— Cred că toată chestia e impresionantă. Aş vrea ca toţi să poată vorbi aşa unii cu alţii.

— Asta i-ar include şi pe copiii care ar vorbi „în felul acesta" cu părinţii lor? am întrebat.

Asta i-a oprit.

— De exemplu când? a întrebat cineva.

— Când mama sau tatăl tău este nemulţumit de ceva.

Am putut observa expresia lor confuză care spunea că e o nouă abordare pentru ei.

— Imaginaţi-vă, am continuat, că într-o seară, mama sau tatăl vostru vine de la serviciu obosit şi se tot plânge de ziua aceea: traficul a fost aglomerat, computerul a căzut, şeful a ţipat mereu şi toţi au trebuit să stea peste program ca să recupereze timpul pierdut.

Ei bine, aţi putea reacţiona, spunând: „Crezi că *tu* ai avut o zi rea? A mea a fost şi mai proastă". Sau aţi putea să vă arătaţi compătimirea cu un „o!" grăitor sau exprimând în cuvinte gândurile şi sentimentele părintelui, sau oferindu-i în planul imaginar ce nu le puteţi oferi în realitate.

Grupul era intrigat de provocarea mea. A fost o pauză scurtă şi după aceea, unul după altul, au ieşit în întâmpinarea părinţilor lor imaginari:

— O, Doamne, mamă, se pare că ai avut într-adevăr o zi grea!

— Este o mare belea când computerul cade.

— Cred că urăşti când ţipă şeful.

— Nu e deloc amuzant să rămâi blocat în trafic.

— Pe pariu că ai vrea să ai un serviciu la care ai

ajunge mergând pe jos.

— Şi că nu va trebui niciodată să stai peste program!

— Şi că şeful tău cel bătrân se va pensiona şi că va veni unul care nu ţipă.

Toţi îmi zâmbeau acum, evident, mulţumiţi de sine.

— Ştii ce? a spus o fată. O să încerc chestia asta diseară cu mama. Mereu se plânge de serviciul ei.

— Eu vreau să o încerc cu tata, a spus un băiat. În ultima perioadă vine acasă târziu şi ne spune mereu cât de obosit este.

— Bănuiesc, am spus, că în seara asta cei mai mulţi părinţi vă vor fi recunoscători. Şi nu uitaţi să-i aduceţi şi pe ei la ultima noastră întâlnire de săptămâna viitoare. Va fi interesant să văd ce se întâmplă când ne punem cu toţii mintea la contribuţie.

Nu uita!

Sentimentele trebuie făcute cunoscute

Fata: Briana este aşa de snoabă! A trecut chiar pe lângă mine când m-a văzut pe hol. Ea nu-i salută decât pe copiii *cool*.

Prietena: Nu lăsa ca asta să te afecteze. De ce îţi pasă de ea?

În loc să negaţi sentimentele:

Fă-ţi cunoscute sentimentele cu un sunet sau un cuvânt:

— Of!

Exprimă-ţi sentimentele:

— Chiar dacă ştii cât de snoabă este, tot te poate enerva. Nimănui nu-i place să nu fie băgat în seamă.

Oferă în fantezie ceea ce nu poţi oferi în realitate

— Nu ai vrea ca unul dintre cei mai sociabili copii să-i dea Brianei o lecţie? Să treacă pe lângă ea ca şi cum n-ar exista. Apoi să zâmbească şi să-l salute larg pe un altul.

7

PĂRINŢI ŞI ADOLESCENŢI, ÎMPREUNĂ

r r fi

A\ a

În seara aceasta eram pentru prima dată împreună. În timp ce fiecare familie intra şi se aşeza, se simţea o uşoară tensiune. Nimeni nu ştia la ce să se aştepte. Şi mai ales eu. Vor fi inhibaţi părinţii de prezenţa adolescenţilor lor? Tinerii se vor închide, ţinând cont că părinţii erau cu ochii pe ei? Puteam oare să fac ambele generaţii să se simtă mai bine una cu cealaltă?

După ce i-am salutat pe toţi, am zis:

— În seara asta am venit aici să explorăm moduri de discuţie şi de ascultare care pot fi folositoare tuturor membrilor familiei. Acum, asta nu pare a fi ceva aşa de greu, dar uneori chiar este. De cele mai multe ori pentru simplul fapt că într-o familie nu sunt două persoane la fel. Suntem nişte personalităţi unice. Avem interese diferite, temperamente diferite, gusturi diferite şi nevoi diferite, care adesea se ciocnesc şi intră în conflict unele cu altele. Petreceţi mai mult timp acasă şi veţi auzi replici de genul:

— E aşa de cald aici. O să deschid fereastra.

— Nu! Nu! Mor de frig!

— Dă muzica mai încet! E prea tare!

— Tare? Abia se aude.

— Grăbeşte-te! Am întârziat!

— Stai liniştit. Avem destul timp.

Şi în timpul adolescenţei pot apărea alte diferenţe. Părinţii vor ca progeniturile lor să fie în siguranţă, să le protejeze de toate pericolele din lumea de afară. Dar adolescenţii sunt curioşi. Ei vor o şansă de a explora lumea de afară.

Cei mai mulţi părinţi vor ca adolescenţii lor să le accepte ideile despre ce e bine şi ce e rău. Unii adolescenţi pun sub semnul întrebării aceste idei şi doresc să accepte ceea ce prietenii lor consideră că e bine sau rău.

Şi dacă nu este suficient pentru a alimenta tensiunile din familie, mai trebuie şi să facem faţă faptului că părinţii, în zilele noastre, sunt mai ocupaţi decât au fost vreodată şi mai stresaţi decât au fost vreodată.

— Mai poţi s-o spui odată! a izbucnit Tony.

Adolescentul care stătea lângă Tony a murmurat:

— Şi copiii din zilele noastre sunt mai ocupaţi decât au fost vreodată şi chiar mai stresaţi decât au fost vreodată.

A izbucnit un cor de „da”-uri dinspre ceilalţi adolescenţi.

Am râs.

— Deci nu e niciun secret, am continuat, de ce oamenii din aceeaşi familie, deşi se iubesc unii pe alţii, îi supără, îi plictisesc şi uneori chiar îi înfurie pe ceilalţi. Acum ce am putea face cu aceste sentimente negative? Uneori ele izbucnesc din interiorul nostru. M-am auzit spunându-le copiilor mei: „De ce faci mereu asta?” „Nu înveţi niciodată!” „Ce se întâmplă cu tine?”... Şi i-am auzit pe copiii mei zicând: „Este o prostie!”... „Eşti aşa de nedreaptă!” „Pe alţii mamele lor îi lasă...”

Am văzut zâmbete de aprobare din partea ambelor generaţii.

— Totuşi, am continuat, chiar dacă aceste cuvinte ne ies de pe buze, ştim oarecum că acest tip de discuţie îi face pe oameni mai supăraţi, mai închişi, mai puţin capabili să ia în considerare punctul de vedere al altcuiva.

— Iată de ce, a oftat Joan, uneori ne înăbuşim sentimentele şi nu spunem nimic, pentru a nu tulbura lucrurile.

— Şi uneori, am spus, când ne hotărâm „să nu spunem nimic”, este o idee bună. Cel puţin nu facem ca lucrurile să fie mai rele. Dar din păcate tăcerea nu este singura noastră opţiune. Dacă ne-am da seama că ne enervăm sau ne supărăm pe cineva din familie, trebuie să ne oprim, să tragem aer în piept şi să ne punem o întrebare crucială: „Cum îmi pot exprima sincer sentimentele într-un fel care ar face posibil ca persoana cealaltă să mă audă şi chiar să ia în considerare ce am de spus?”

Ştiu că nu este uşor ce vă propun. Asta înseamnă că trebuie să luăm o decizie conştientă de a nu spune cuiva

doar ce se întâmplă rău cu el, ci să vorbim numai despre noi înşine, despre ce simţim, ce vrem, ce nu ne place sau ce ne-ar plăcea.

Aici am făcut o mică pauză. Părinţii îmi mai auziseră până acum introducerea. Copiii o auzeau pentru prima dată. Câţiva se uitau la mine ironic.

— O să vă dau câteva ilustraţii simple, am spus, care o să vă spună la ce mă refer. Mie îmi arată puterea pe care o au atât părinţii, cât şi adolescenţii, de a înteţi sau de a potoli sentimentele neplăcute. Uitaţi-vă la ele câteva minute şi spuneţi-mi ce părere aveţi.

Iată desenele pe care le-am dat grupului.

Uneori copiii îi enervează pe părinţi





Când părinţii sunt frustraţi, uneori dau frâu unor acuzaţii supărătoare.

A

În loc să acuzi… spune ce sentimente ai şi/sau ce ai prefera





Adolescenţii sunt mai dispuşi să vă asculte când le spuneţi cum vă simţiţi, decât atunci când le ziceţi că sunt nepoliticoşi şi că nu au dreptate.

Uneori părinţii îi enervează pe copii





Când adolescenţii sunt insultaţi, uneori sunt tentaţi să întoarcă insulta.

În loc să contraataci... spune mai bine cum te simţi şi/sau spune ce ţi-ar plăcea





Părinţii sunt mai înclinaţi să asculte când le spui cum te simţi, decât atunci când le spui care e problema lor.

Mă uitam la ei în timp ce studiau paginile. După câteva minute am întrebat:

— Ce părere aveţi?

Fiul lui Tony, Paul, a fost primul care a răspuns. (Da, băiatul înalt, slăbuţ, era fiul lui Tony.)

— Cred că e în ordine, a spus, dar când mă enervez nu mă gândesc la ce ar trebui să spun sau să nu spun. Doar îmi dau drumul la gură.

— Da, Tony a fost de acord, este ca mine. Apasă repede pe trăgaci.

— Am înţeles, am spus. Este foarte greu să te gândeşti sau să vorbeşti raţional când eşti supărat. Erau momente când şi adolescenţii mei făceau lucruri care mă determinau să fiu atât de furioasă, încât am ţipat: „Chiar acum; sunt aşa de supărată, că nu mai sunt răspunzătoare pentru ce aş putea spune sau face! mai bine stai departe de mine!” Mă gândeam că asta îi putea proteja cumva şi-mi dădea puţin timp să mă răcoresc.

— Şi apoi? a întrebat Tony.

— Apoi mă duceam să alerg puţin în cartier sau scoteam aspiratorul şi spălam toate podelele – ceva fizic, ceva care să mă facă să mă mişc. Ce vă ajută să vă răcoriţi

când sunteţi cu adevărat supăraţi?

Au fost câteva zâmbete sfioase. Copiii au răspuns primii:

— Închid uşa şi dau drumul la muzică.*

— Înjur cu voce scăzută.

— Fac o plimbare lungă cu bicicleta.

— Bat la tobe.

— Fac flotări până cad jos.

— Îl provoc la bătaie pe fratele meu.

Am făcut semn către părinţi:

— Şi voi?

— Mă duc direct la congelator şi dau gata o jumătate de kilogram de îngheţată.

— Eu plâng.

— Ţip la toată lumea.

— Îi dau telefon soţului meu la serviciu şi-i spun ce s-a întâmplat.

— Iau două aspirine.

— Scriu o scrisoare lungă, rea, şi apoi o fac bucăţi.

— Acum imaginaţi-vă, am spus, că aţi făcut tot ce consideraţi că vă calmează şi că sunteţi oarecum în stare să vă exprimaţi mai coerent. Puteţi să o faceţi? Puteţi spune celeilalte persoane ce vreţi, ce simţiţi, de ce aveţi nevoie în loc să-i învinovăţiţi şi să-i acuzaţi? Sigur că puteţi. Dar e nevoie să vă gândiţi mai întâi şi puţin exerciţiu o să vă fie de folos.

În desenele pe care vi le-am dat am folosit exemple din propria mea familie. Acum aş vrea să vă rog pe toţi să vă amintiţi ceva din familia voastră care vă nelinişteşte, vă irită sau vă enervează. După ce vă amintiţi, vă rog să le scrieţi pe hârtie.

Grupul părea să fie surprins de cererea mea.

— Poate fi o problemă mai mare sau mai mică, am adăugat. Poate fi ceva care s-a întâmplat deja sau ceva despre care credeţi că s-ar putea întâmpla.

Părinţii şi copiii s-au uitat unii la alţii cu precauţie. Cineva a început să râdă nervos şi, după câteva minute,

toţi au început să scrie.

— Acum, că aţi atins problema, am spus, haideţi să încercăm două moduri diferite de abordare a problemei. Mai întâi scrieţi ce aţi fi spus şi ar fi înrăutăţit situaţia.

— Am făcut o pauză pentru a lăsa tuturor timp să scrie.

— Şi acum, ce aţi fi spus pentru a fi înţeleşi de cealaltă persoană şi pentru ca aceasta să ia în considerare punctul dumneavoastră de vedere.

Camera era foarte liniştită când oamenii s-au lăsat antrenaţi de provocarea pe care le-am propus-o. Când toţi păreau să fi terminat, am spus:

— Acum fiecare dintre voi să-şi ia lucrarea şi să găsească un părinte sau un copil care *nu* este al lui şi să se aşeze lângă el.

După câteva minute de confuzie generală, printre zgomote de scaune mutate şi strigăte de felul: „Mai am nevoie de încă un copil!” şi „Cine vrea să fie părintele meu?”, oamenii s-au aşezat în sfârşit alături de noii parteneri.

— Acum, am spus, suntem gata pentru pasul următor. Vă rog să vă întoarceţi unul spre celălalt când vă citiţi mărturiile şi observaţi-vă reacţia. Apoi o să vorbim despre asta.

Oamenii sunt foarte nerăbdători să înceapă. A durat un pic până să se hotărască cine începe. Dar, odată ce s-a luat această decizie, şi părinţii şi adolescenţii şi-au asumat cu convingere noile roluri. Vorbeau cu grijă unul cu celălalt la început, ca să ajungă din ce în ce mai animaţi şi să vorbească tare. O ceartă înscenată de Michael şi Paul (fiul lui Tony) a atras asupra lor toate privirile.

— Dar tu mereu o laşi până în ultimul moment!

— Nu-i adevărat! Ţi-am spus că o fac mai târziu!

— Când?

— După cină.

— Este prea târziu.

— Nu, nu este.

— Ba da, este!

— Te rog să nu mă mai enervezi şi să mă laşi în pace!

Deodată s-au oprit amândoi, conştienţi că se făcuse linişte şi toţi se uitau la ei.

— Încerc să-l fac pe copilul meu să-şi facă temele mai devreme, a explicat Michael, dar îmi face probleme.

— Asta pentru că nu mă lasă deloc în pace, a spus Paul. Nu-şi dă deloc seama că, cu cât mă presează mai tare să fac asta, cu atât sunt mai încăpăţânat.

— Bine, renunţ, a zis Michael, acum lasă-mă să încerc altfel. A tras aer în piept şi a zis: Fiule, m-am mai gândit... Te-am tot obligat să-ţi faci temele mai devreme pentru că aşa mi se pare mie mai potrivit. Dar de acum înainte o să am încredere în tine că ai să-ţi faci temele când ţi se pare ţie potrivit. Te rog numai să încerci să le faci până la 9.30 sau 10 cel târziu, ca să poţi avea un somn normal.

Paul a dat drumul unui zâmbet larg:

— Hei, „tată”, acum a fost mult mai bine! îmi place!

— Deci am făcut bine, a zis mândru Michael.

— Da, a replicat Paul. Şi o să vezi, şi eu o să fac bine. O să-mi fac tema. Nu va trebui să-mi mai aduci aminte.

Grupul părea puternic marcat de demonstraţia la care fuseseră martori. Câteva echipe de părinţi şi copii s-au oferit voluntar să-şi citească declaraţiile cu glas tare. Toţi ne-am aplecat mai în faţă şi am ascultat cu atenţie.

Părinte (acuzator):

— De ce mereu trebuie să te cerţi cu mine când te rog să faci ceva? Niciodată nu te oferi să ajuţi. Tot ce aud de la tine este „De ce eu? De ce nu el? Sunt ocupat”.

Părinte (descriind sentimente):

— Nu-mi place să mă cert când te rog să mă ajuţi. Aş fi aşa de fericit să aud: „Nu mai spune nimic, mamă. Mă apuc imediat de treabă!”

Adolescent (acuzator):

— De ce nu mi-ai transmis mesajele? Jessica şi Amy mi-au spus că m-au sunat şi nu mi-ai spus. Acum am ratat

meciul şi e numai din cauza ta!

Adolescent (descriind sentimente):

— Mamă, este chiar foarte important pentru mine să-mi primesc toate mesajele. Am ratat meciul pentru că au schimbat ziua şi am aflat numai când a fost prea târziu.

Părinte (acuzator):

— Tot ce aud de la tine este „Dă-mi...”, „Dă-mi...”, „Du-mă aici”, „Du-mă acolo” Indiferent ce fac pentru tine nu este niciodată suficient. Şi primesc pentru asta măcar un mulţumesc? Nu!

Părinte (descriind sentimente):

— Sunt bucuros să ajut ori de câte ori pot. Dar când o fac, aş dori să aud un cuvânt de apreciere.

Adolescent (acuzator):

— De ce nu poţi fi cum sunt celelalte mame? Toate prietenele mele pot să se ducă la mall singure. Mă tratezi ca pe un copil.

Adolescent (descriind sentimente):

— Urăsc să stau acasă sâmbătă noaptea când prietenele mele se distrează la mall. Mă simt destul de mare ca să am grijă singură de mine.

Laura, care asculta cu un interes deosebit cum îşi citea fiica ei ultima declaraţie, a scos deodată un strigăt:

— O, nu, Kelly Ann! Nu-mi pasă ce spui sau cum spui, nu o să las o fată de 13 ani să se ducă la mall noaptea. Trebuie să fiu nebună, ţinând cont de ce se întâmplă în zilele noastre.

Kelly s-a înroşit:

— Mamă, *te rog*, a bâiguit.

Ne-a luat puţin timp să înţelegem că, de fapt, tot ceea ce fusese un exerciţiu practic pentru grup fusese foarte real, un conflict obişnuit între Laura şi fata ei.

— Greşesc? m-a întrebat Laura. Chiar dacă e cu prietenele ei, totuşi sunt nişte copii. Este un comportament total iresponsabil să laşi fetele să bântuie noaptea la mall.

— Mamă, nimeni nu bântuie, a replicat Kelly aprins. Mergem pe la magazine. În plus, suntem în siguranţă. Sunt

sute de oameni în preajmă tot timpul.

— Ei bine, am spus, avem două puncte de vedere diferite. Laura, tu eşti convinsă că mallul nu este un loc în care să se afle noaptea un copil de 13 ani, nesupravegheat. Tu estimezi prea multe pericole potenţiale.

Kelly, pentru tine mall-ul pare „în siguranţă” şi crezi că ar trebui să ţi se dea voie să mergi acolo cu prietenele. M-am întors spre grup. Ne-am împotmolit aici sau putem să ne gândim la ceva ce ar putea satisface şi nevoile lui Kelly şi pe cele ale mamei ei?

Grupul n-a pierdut niciun minut. Şi părinţii, şi adolescenţii se înghesuiră să rezolve problema.

Un părinte (*spre Laura*): îţi spun eu ce fac cu fata mea. Le duc pe ea şi pe prietenele ei şi le las să stea acolo două ore. Dar trebuie să mă sune după o oră şi apoi din nou, când e pregătită să vin s-o iau. Ştiu că pentru ea asta e o povară, dar pe mine mă linişteşte.

O adolescentă (*spre Laur a*): Poţi să-i dai lui Kelly un telefon mobil. În felul acesta te poate suna dacă are o problemă sau o poţi găsi când vrei.

Un alt părinte (*spre Laura*): Dar dacă le-ai lua pe fete şi le-ai duce acolo? Plimbă-te cu ele puţin. Apoi fă şi tu nişte cumpărături şi fixaţi un loc şi o oră la care să vă întâlniţi şi apoi să reveniţi acasă.

Un adolescent (*16 ani, înalt şi drăguţ, către Kelly*): Dacă vrei să te duci la mall cu prietenele, de ce nu o iei şi pe mama ta cu tine?

Kelly: Glumeşti? Prietenele mele o să fie călcate pe nervi.

Laura: De ce? Toate prietenele tale mă plac.

Kelly: Nici vorbă. Ar fi prea jenant.

Un adolescent drăguţ (*zâmbind spre Kelly*): Să presupunem că le spui prietenelor că va trebui să îndure asta, măcar o dată sau de două ori, astfel ca mama ta să vadă locul – unde te duci, ce faci. Aşa probabil va fi mai relaxată.

Kelly (*fermecată de el*): Probabil (*uitându-se

întrebător la mama ei).

Laura: O s-o fac.

Am fost impresionată de scena la care am asistat. Chiar mai impresionant decât rezolvarea rapidă a conflictului a fost felul în care grupul a răspuns la disputa dintre Laura şi Kelly. Nimeni nu lua partea nimănui. Fiecare manifesta respect pentru sentimentele puternice ale mamei şi ale fiicei.

— Tocmai ne-aţi oferit o demonstraţie clară, am zis, a unui mod foarte civilizat de a vă comporta cu divergenţele voastre. Se pare că trebuie să ne depăşim tendinţa naturală de a ne demonstra că avem dreptate şi că numai celălalt greşeşte: „Greşeşti în privinţa aceasta! Şi tu greşeşti în privinţa aceasta!” De ce credeţi că nu este chiar aşa de natural pentru noi să vedem ce este drept? De ce nu ne vine aşa de uşor să lăudăm precum criticăm?

A urmat o pauză scurtă şi apoi un val de răspunsuri. Mai întâi din partea părinţilor:

— Este mai uşor să vezi greşeala. Asta nu cere niciun efort. Dar ai nevoie de ceva timp de gândire să spui ceva frumos.

— Aşa este. Noaptea trecută fiul meu a dat muzica mai încet când a văzut că sunt la telefon. Am apreciat acest lucru, dar nu m-am deranjat să-i spun mulţumesc pentru că a fost aşa de atent.

— Nu ştiu de ce copiii trebuie să fie lăudaţi pentru că fac ceea ce trebuie să facă. Nimeni nu mă laudă pentru că pun mâncarea pe masă în fiecare seară.

— Tata credea că lauda nu e bună pentru copii. Niciodată nu m-a lăudat pentru că nu a vrut să ajung „prea încrezută”.

— Mama era la extrema cealaltă. Niciodată nu înceta să-mi spună cât de bună eram: „Eşti aşa de frumoasă, aşa de deşteaptă, aşa de talentată”. N-am ajuns prea încrezută pentru că nu am crezut-o.

Şi adolescenţii s-au alăturat discuţiei:

— Da, dar chiar dacă un copil îi crede pe părinţii lui

care îi spun că este special, când se duce la şcoală şi vede cum simt ceilalţi copii ar putea fi extrem de dezamăgit.

— Cred că părinţii şi profesorii spun lucruri de genul ăsta, „Minunat”, sau „Bravo”, pentru că ei consideră că trebuie să o facă. Ştii, pentru a te încuraja. Dar eu şi prietenii mei credem că sună fals.

— Şi uneori adulţii te laudă ca să obţină ce doresc ei de la tine. Ar fi trebuit s-o fi auzit pe bunica atunci când m-am tuns foarte scurt: „Jeremy, abia te mai recunosc. Eşti aşa de drăguţ! Ar trebui să-ţi laşi mereu părul aşa! Arăţi ca un star!” Da, sigur.

— Nu cred că e ceva rău într-un compliment, dacă e sincer. Ştiu că mă simt foarte bine când mi se face unul.

— Şi eu! îmi place când părinţii mei spun ceva drăguţ. De fapt, cred că majoritatea copiilor au nevoie de puţină laudă, din când în când.

A urmat o furtună de aplauze din partea părinţilor.

— Ei bine, am spus, cu siguranţă v-aţi exprimat o gamă largă de sentimente despre laudă. Unora dintre voi vă place şi nu vă deranjează să o auziţi mai des. Şi totuşi pentru unii nu e potrivită. Consideraţi lauda ca fiind nesinceră sau manipulatoare.

S-ar putea ca diferenţa dintre răspunsurile voastre să aibă cumva de-a face cu *felul* în care aţi fost lăudaţi? Cred că da. Cuvinte de felul: „Eşti cel mai mare… cel mai bun… aşa de cinstit… inteligent… generos…” ne pot face să ne simţim incomod. Deodată ne aducem aminte de momentele în care nu am fost aşa de buni sau de cinstiţi, sau de inteligenţi, sau de generoşi.

Ce putem face în schimb? Putem descrie. Putem descrie ce vedem sau ce simţim. Putem descrie efortul unei persoane sau putem descrie realizările ei. Cu cât suntem mai concreţi, cu atât va fi mai bine.

Puteţi simţi diferenţa dintre „Eşti aşa de inteligent!” şi „Ai muncit aşa de mult la problema aceea de algebră, dar nu te-ai lăsat până nu ai rezolvat-o!”?

— Da, sigur, a zis Paul. E mult mai bine ce ai spus a

doua oară.

— Ce a făcut să fie mai bine? am întrebat.

— Păi că dacă îmi spui că sunt inteligent, mă gândesc, „Aş vrea eu”, sau „încearcă să mă aburească”.

Dar, în al doilea fel, mă gândesc, „Hei, cred că simt inteligent! Ştiu să perseverez până obţin răspunsul”.

— Aceasta pare a fi cea mai bună cale, am spus. Când cineva descrie ce facem sau ce încercăm să facem, de regulă trăim un sentiment mai puternic de apreciere faţă de noi înşine.

În desenele pe care vi le dau acum o să vedeţi exemple de părinţi şi copii care sunt lăudaţi – prima dată prin estimare, apoi prin descriere. Vă rog să observaţi diferenţa între ce-şi spun oamenii ca răspuns la fiecare abordare.

Când sunt lăudaţi adolescenţii

În loc să estimezi…

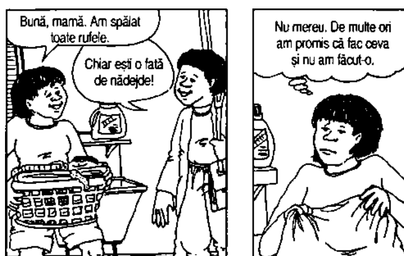


Descrie care sunt sentimentele tale



Diferite tipuri de laudă îi fac pe copii să tragă concluzii diferite despre ei înşişi.

Când sunt lăudaţi adolescenţii în loc să estimezi…



Descrie ce vezi



Evaluarea îi poate face pe copii să se simtă incomod. Dar o descriere apreciativă a eforturilor lor sau a realizărilor este mereu bine-venită.

Când sunt lăudaţi părinţii

A

În loc să estimezi...



Descrie ce simţi



Oamenii au tendinţa de a respinge lauda care îi evaluează. O descriere sinceră, entuziastă, este mai uşor

de acceptat.

Când sunt lăudaţi părinţii

A

În loc să estimezi...



Descrie ce vezi



Cuvintele care descriu îi fac cel mai adesea pe oameni să-şi aprecieze punctele tari.

Am observat că Michael clătina din cap în timp ce se uita la ilustraţii.

— La ce te gândeşti, Michael? – am întrebat.

— Mă gândesc că până în seara asta aş fi spus că orice fel de laudă e mai bună decât nimic. Cred foarte mult în oamenii care îşi spun un cuvânt de laudă. Dar încep să văd că sunt moduri diferite în care poţi s-o faci.

— Şi mai bune! a declarat Karen, ridicând desenele. Acum înţeleg de ce copiii sunt aşa de iritaţi când le spun că sunt „minunaţi", „fantastici" Asta îi înnebuneşte. Bine, deci de acum trebuie să-mi aduc aminte, *descrie, descrie*!

— Da, s-a auzit Paul din spatele clasei. Lăsaţi baltă toate zorzoanele şi spuneţi exact ce vă place la un om.

Am zăbovit un pic asupra comentariului lui Paul.

— Să zicem că toţi vom proceda exact aşa, chiar acum, am spus. Vă rog să reveniţi în familia voastră. Apoi gândiţi-vă puţin la un lucru anume care vă place la

părintele sau adolescentul dumneavoastră. Ce i-aţi putea spune de fapt ca el să ştie care este lucrul pe care îl admiraţi sau apreciaţi cel mai mult?

A urmat un val de râs nervos. Părinţii şi copiii se uitau unii la alţii, se uitau într-o parte, apoi iar în hârtiile lor. Când toată lumea a terminat de scris, i-am rugat să facă schimb de hârtii.

M-am uitat în tăcere cum apăreau zâmbete, ochii erau plini de lacrimi şi oamenii se îmbrăţişau. Era foarte frumos să vezi asta. Am auzit:

— Nu credeam că ai observat…

— Mulţumesc. Chiar mă bucură acest lucru…

— Mă bucur că a fost de folos…

— Şi eu te iubesc.

Paznicul şi-a băgat capul pe uşă.

— Imediat, i-am şoptit. Am spus grupului: Dragii mei, am ajuns la finalul şedinţelor noastre. În seara aceasta am văzut cum ne putem exprima iritarea unii faţă de alţii în moduri care sunt mai degrabă de ajutor decât dureroase. De asemenea, am văzut care sunt modalităţile de a ne exprima aprecierea astfel încât oricine din familie să se simtă băgat în seamă şi apreciat.

Vorbind de apreciere, vreau să ştiţi că am simţit o mare plăcere să lucrez cu voi în aceste săptămâni. Comentariile voastre, punctele voastre de vedere, sugestiile, dorinţa voastră de a explora noi idei şi de a vă încerca norocul cu ele a fost pentru mine o experienţă extrem de plăcută.

Toţi au aplaudat. Am crezut că după aceea oamenii vor pleca. Dar nu au făcut-o. S-au strâns, au început să vorbească între ei şi apoi fiecare familie s-a înşirat să-şi ia la revedere de la mine personal. Voiau să ştiu că seara a fost importantă pentru ei. Utilă. Şi copiii, şi părinţii mi-au strâns mâna şi mi-au mulţumit.

Când toată lumea a plecat, am rămas cufundată în gânduri. Aproape pretutindeni în mass-media părinţii şi adolescenţii erau prezentaţi ca adversari. Dar aici, în seara

aceasta, am fost martora unei dinamici total diferite. Părinţi şi adolescenţi văzuţi ca parteneri. Ambele generaţii învăţând şi folosind metode noi. Ambele generaţii salutând posibilitatea de a sta de vorbă. Bucuroase să stabilească o legătură unii cu ceilalţi.

Uşa s-a deschis.

— O, suntem aşa de bucuroase că nu aţi plecat! Erau Laura şi Kelly. Credeţi că ne-am mai putea întâlni o dată miercurea viitoare, numai cu părinţii?

Am ezitat. Nu plănuisem asta.

— Pentru că am tot discutat în parcare o grămadă de lucruri care se întâmplă cu copiii noştri, pe care nu am crezut că le-am putea discuta aici, în seara aceasta. Şi nu trebuie să vă faceţi nicio problemă în legătură cu contactarea oamenilor. O să ne ocupăm noi de asta. Ştim, este în ultimul moment şi unii oameni o să spună că nu pot veni, dar *chiar este* foarte important.

— Deci nu este nicio problemă pentru dumneavoastră? Ştim că sunteţi ocupată, dar dacă aţi avea puţin timp…

M-am uitat la feţele lor neliniştite şi mi-am schimbat, în minte, programul.

— O să-mi fac timp, am zis.

Nu uita!

Exprimarea iritării

Faţă de adolescent

În loc să acuzi sau să-l jigneşti:

— Cine are creierul de găină încât a plecat din casă şi a uitat să încuie uşa?!!!

Spune ce simţi:

— Mă îngrozesc când mă gândesc că cineva ar fi putut intra în casă cât am fost plecaţi.

Spune ce ai dori şi/sau ai aştepta:

— Mă aştept ca ultimul care pleacă din casă să se asigure că uşa este încuiată.

Faţă de părinte în loc să învinuieşti sau să acuzi:

— De ce ţipi mereu la mine în faţa prietenilor mei?

Niciun alt părinte nu face aşa ceva!

Spune ce simţi:

— Nu-mi place să ţipi la mine în faţa prietenilor mei. Mă simt penibil.

Spune ce ai dori şi/sau ai aştepta:

— Dacă fac ceva care te supără, spune: „Vreau să vorbesc cu tine o clipă” şi spune-mi totul între patru ochi.

Nu uita!

Exprimarea aprecierii

Faţă de adolescent în loc să estimezi:

— Eşti mereu aşa de responsabil!

Descrie ce a făcut:

— Chiar dacă ai fost aşa de stresată din cauza repetiţiei, nu ai uitat să suni când ai ştiut că vei ajunge mai târziu.

Descrie ce simţi:

— Telefonul acela m-a scutit de o grămadă de griji. Îţi mulţumesc!

Faţă de părinte

În loc să estimezi:

— Bravo, tată.

Descrie ce a făcut:

— O, Doamne, ţi-ai petrecut aproape toată sâmbăta pentru a-mi fixa coşul de baschet.

Descrie ce simţi:

— Chiar apreciez acest lucru.

8

SEXUL ŞI DROGURILE

Grupul era mai mic în seara asta. Destul de mic pentru a ne muta în bibliotecă şi a sta confortabil la masa de conferinţe. Mulţi oameni au început să vorbească despre întâlnirea de săptămâna trecută. Cât de mult le-a plăcut. Ce lucruri minunate au învăţat. Cum, de atunci, ei şi copiii lor, când îşi vor da seama că repetă aceleaşi lucruri negative, vechi, zâmbesc jenaţi, zic: „Încă o dată!” şi o iau de la capăt. Şi chiar dacă noile cuvinte sună puţin

ciudat şi nefamiliar, ei tot se simt bine.

Karen a încercat să asculte liniştită, dar am văzut că abia se abţinea. La prima pauză în discuţie a izbucnit: – îmi pare rău dacă am o atitudine negativă şi îmi pare şi mai rău că aduc acest subiect în discuţie, dar încă sunt supărată de ceva ce s-a întâmplat la o petrecere la care a fost Stacey săptămâna asta. A făcut o pauză şi a respirat adânc. Am auzit că una din fetele din clasa ei a făcut sex oral cu câţiva băieţi. Acum, nu sunt pudică şi cred că nu sunt naivă. Ştiu care simt lucrurile pe care le fac adolescenţii astăzi, inimaginabile când eram eu copil. Dar la 12 şi 13 ani! în comunitatea noastră! La o aniversare!

Toţi cei de la masă au dorit să-şi spună părerea despre subiect:

— Este greu de crezut, nu-i aşa? Dar, după cum am citit, se întâmplă peste tot. Şi cu copii care sunt chiar mai mici. Şi nu numai la petreceri. O fac în toaleta şcolii, în autobuz şi în casă, înainte ca părinţii lor să se întoarcă de la serviciu.

— Ce mă deranjează cel mai tare este că aceşti copii nu cred că e mare lucru. Sexul oral pentru ei este ca un sărut de la revedere de pe vremea noastră. Nici nu se gândesc la el ca la sex. De fapt, nu este penetrare, deci eşti tot virgină. Şi nici nu rămâi însărcinată, deci ei cred că sunt în siguranţă.

— *Nu sunt* în siguranţă. Asta mă îngrozeşte pe mine. Fratele meu este doctor şi mi-a spus că şi copiii pot lua prin sexul oral aceleaşi boli ca şi în cazul sexului obişnuit – cum ar fi herpesul oral, gonoreea gâtului. Spune că singura protecţie este prezervativul. Şi nici el nu e 100% sigur. Un băiat poate avea veruce genitale şi leziuni ale scrotului şi niciun prezervativ nu va fi de folos dacă acea zonă nu va fi acoperită.

— Mi-e rău numai când aud asta. Toată situaţia este un coşmar. În ceea ce mă priveşte, singura protecţie este să nu o faci deloc.

— Dar, dar trebuie să accepţi. Acum este o lume

complet diferită. Şi, ţinând cont de tot ce am auzit, este ceva ce fetele fac pentru băieţi, nu şi invers. Unele fete chiar o fac în public.

— Şi eu am auzit. Evident, fata se simte obligată să „performeze" pentru a fi populară. Dar nu-şi dă seama că se duce vorba şi îşi câştigă o reputaţie de „uşuratică" şi „boarfă".

— Dar reputaţia băiatului are de câştigat. Se bucură de multe privilegii.

— Sunt îngrijorat şi pentru băieţi, şi pentru fete. Care e părerea lor despre ei înşişi după aceea, cum se privesc pe hol a doua zi? Şi cum le va afecta acest tip de sex prematur? – şi *este* sex, pentru că tot ce implică organe genitale e sex – viitoarele relaţii?

Karen devenea vizibil din ce în ce mai agitată cu fiecare comentariu.

— Bine, bine, a spus. Deci e ceva răspândit şi mulţi copii sunt implicaţi, dar ce trebuie să fac eu? Nu pot să ignor acest lucru. Ştiu că trebuie să vorbesc cu Stacey despre ce s-a întâmplat la petrecerea aceea. Dar nici nu ştiu de unde să încep. Adevărul este că sunt jenată chiar şi pentru simplu fapt de a aduce în discuţie subiectul în prezenţa ei.

A urmat o pauză lungă. Oamenii se uitau unii la alţii fără nicio expresie, şi apoi la mine. Nu era deloc uşor.

— Singurul lucru de care sunt sigură, am început, este că *nu* trebuie să spui: „Stacey, ştiu ce s-a întâmplat la petrecerea la care ai fost săptămâna trecută şi sunt şocată şi revoltată. Este cel mai dezgustător lucru pe care l-am auzit! A fost numai o singură fată care făcea «ştii tu ce» băieţilor? Eşti sigură? Ţi-a spus cineva şi ţie să o faci? Şi ai făcut-o? Să nu mă minţi!"

În loc să-i prezinţi o izbucnire de gradul al treilea, ai o şansă mult mai bună să ai o conversaţie productivă dacă îţi spui că trebuie să-ţi păstrezi tonul neutru şi întrebările să fie mai degrabă generale decât personale. De exemplu: „Stacey, am auzit ceva ce m-a luat prin surprindere şi

vreau să verific cu ajutorul tău. Cineva mi-a spus că s-a ajuns să se facă sex oral şi la petrecerile copiilor, chiar la cea unde ai fost săptămâna trecută”.

Dacă ea confirmă sau neagă, poţi continua conversaţia – din nou, păstrând tonul neutru, neacuzator: „De când am auzit asta m-am tot întrebat dacă fetele fac asta la presiunea băieţilor. Sau este pentru că ele cred că aşa devin mai populare? M-am întrebat, de asemenea, ce se întâmplă dacă o fată refuză”.

După ce Stacey ţi-a spus cât mai mult din ce crede ea că poate să-ţi spună, poţi să-ţi exprimi punctul de vedere. Dar, deoarece subiectul este dificil pentru părinţi, poate că veţi vrea să vă mai gândiţi un timp înainte de a decide ce vreţi să transmiteţi.

— Ştiu ce vreau să transmit, a spus Karen jalnic. Pur şi simplu nu cred că ar putea să audă aşa ceva.

Laura s-a uitat perplex.

— Ce nu poate să audă?

— Că simt că este greşit ca o persoană să se folosească de alta pentru a-şi satisface o nevoie sexuală. Sau ca unul să-l „servească” pe altul pentru a fi popular. Pentru mine este înjositor. Este o lipsă de respect faţă de propria persoană. Şi este valabil atât pentru băieţi, cât şi pentru fete.

— Mi se pare o afirmaţie corectă, a spus Laura. De ce nu poţi să-i spui asta lui Stacey?

— Cred că pot, a oftat Karen. Dar o ştiu pe fata mea. Probabil că o să-mi spună că sunt prea conservatoare şi de modă veche, că nu am „înţeles” care-i treaba şi că în zilele noastre copiii nu cred că e chiar aşa de mare lucru. Este doar ceva ce fac la unele petreceri. Deci ce aş putea să spun în acest caz?

— Ai putea începe, am spus, prin a afla care este perspectiva ei: „Deci pentru tine şi pentru o grămadă de alţi copii nu este mare lucru”. Apoi poţi merge mai departe, împărtăşindu-i perspectiva adultului: „Aşa cum înţeleg eu, sexul oral este o chestiune foarte personală, un

act intim. Nu un joc de petrecere. Nu ceva ce faci de amuzament. Şi nu pot decât să mă minunez dacă unii dintre copiii care iau parte nu se simt rău după aceea şi nu ar dori să n-o fi făcut”. Indiferent ce va spune Stacey după aceea, măcar îi vei fi dat un subiect de gândire. Măcar va şti care este poziţia mamei ei.

— Chiar aşa! a zis Michael. Şi, dacă tot ajungi până aici, Stacey ar trebui să ştie, de asemenea, care sunt riscurile asupra sănătăţii. Despre bolile cu transmisie sexuală pe care le iau copiii prin sex oral. Sau prin orice alt fel de sex, de fapt. Trebuie să înţeleagă că unele boli se pot trata, dar unele nu. Unele îţi afectează viaţa. Nu ai de ce să te prosteşti cu aşa ceva.

Laura a dat din cap.

— Dacă ar fi copilul meu, până acum şi-ar fi astupat urechile. Nu ar putea să mă asculte vorbind mereu despre acele boli oribile pe care le-ar putea contacta.

— Dar noi suntem părinţii! a exclamat Michael. Fie că le place sau nu copiilor, sunt multe lucruri pe care trebuie să le spunem despre sex, pentru propria lor protecţie.

Laura s-a uitat cuprinsă de panică.

— Ştiu că ai dreptate, a recunoscut ea, dar adevărul este că sunt îngrozită să am „marea discuţie” cu fiica mea.

— Nu eşti singură, am spus. „Marea discuţie” poate fi jenantă şi pentru părinţi, şi pentru copii. Mai mult, subiectul acesta, sexul, este mult prea important şi mult prea complex pentru a încerca să-l abordezi dintr-odată. De aceea caută posibilităţile care pot duce la nişte „mici discuţii”. De exemplu, când vă uitaţi la un film la televizor sau ascultaţi nişte ştiri la radio, sau citiţi un articol într-o revistă, poţi folosi ce vezi sau auzi pentru a demara conversaţia.

Sugestia mea a atras un răspuns imediat. Evident că mai mulţi oameni deja folosiseră această abordare faţă de copiii lor. Aici, sub forma desenelor, sunt unele exemple pe care le-am împărtăşit grupului.

A

În locul unei „mari discuţii”.



O singură discuţie despre sex poate fi foarte dificil de purtat pentru un părinte şi greu de suportat pentru un adolescent

Caută şansa de a avea „mici discuţii”.

„/

În timp ce ascultaţi radioul



În timp ce citiţi un ziar



A

În timp ce vă uitaţi împreună la un serial





A

În timp ce sunteţi în maşină





Joan a ridica mâna. „Mama n-ar fi putut *niciodată* să abordeze asemenea subiecte cu mine. Ar fi murit de ruşine. Dar a făcut totuşi ceva. Când aveam aproape 12 ani, mi-a dat o carte despre «faptele vieţii». M-am prefăcut că nu am fost interesată de asta, dar am citit-o din scoarţă în scoarţă. Şi de câte ori prietenele mele veneau la mine, închideam uşa dormitorului, luam «Cartea», o citeam din nou şi chicoteam, uitându-ne la poze.

Ce îmi plăcea la o carte, a spus Jim, este că îi oferă copilului puţină intimitate, o şansă de a se uita la material fără ca altcineva să se uite peste umăr. Dar nicio carte nu poate fi un substitut pentru un părinte. Copiii vor să ştie ce cred părinţii lor. Ce aşteaptă de la ei părinţii lor.

— Asta e partea care mă îngrijorează, a spus Laura. Partea cu „aşteptarea” Vreau să spun că, dacă vorbeşti cu copiii despre sex şi dacă le dai cărţi cu poze despre asta, nu vor rămâne cu impresia că *aştepţi* ca ei să facă sex şi că astfel le dai acceptul?

— Deloc, a spus Michael. Nu şi dacă o spui clar că le dai numai informaţie, *nu* acceptul. În plus, mi se pare că dacă nu le dăm copiilor câteva informaţii de bază, am putea să-i expunem riscului. Dacă este ceva ce noi credem că ar trebui să ştie pentru protecţia lor, singurul mod în care putem să fim siguri că îl află este să le dăm chiar noi

informaţia.

Aici Michael a făcut o pauză, căutând un exemplu.

— De exemplu, câţi băieţi ştiu să folosească singuri un prezervativ, cum să şi-l pună şi să-l scoată? Şi câţi sunt conştienţi că trebuie să verifice termenul de valabilitate de pe ambalaj? Pentru că un prezervativ expirat este ca şi cum nu ai avea unul.

— Uau, a spus Laura, *eu* nici măcar n-am ştiut asta... Şi mă întreb câte fete îşi dau seama că, indiferent de ce le spun prietenii lor, *pot* rămâne însărcinate când au făcut sex prima dată, chiar dacă sunt la ciclu.

Michael a dat tare din cap:

— Chiar la asta mă şi refeream, a spus. Şi mai e ceva. Cu siguranţă că mulţi nu se gândesc la asta, dar chiar dacă fac sex doar cu o singură persoană, acea persoană poate să fi făcut sex înainte cu mai multe persoane. Şi cine ştie ce boli pot fi transmise în felul acesta!

Tony era supărat:

— Tot ce ai spus acum este foarte important. Vreau să spun că ai dreptate. Trebuie să le spui copiilor de pericole. Dar nu ar trebui să le spui, de asemenea, că e şi o parte bună în sex? Că este normal, natural... că e una dintre plăcerile vieţii? Hei, tocmai de aceea ne aflăm aici!

După râsetele care au urmat, am spus:

— Cu toate acestea, Tony, aceste sentimente „normale, naturale” pot uneori să-i depăşească pe copii şi să le tulbure judecata. Adolescenţii de astăzi se află sub o presiune uriaşă. Nu numai din cauza hormonilor lor şi a prietenilor, dar şi din cauza culturii pop sexualizate care îi bombardează cu imagini erotice explicite la televiziune, în filme, în videoclipuri şi pe internet.

Aşa că, da, este normal ca tinerii să vrea să experimenteze, să pună în practică ce au văzut. Şi da, vrem să transmitem că sexul este „una dintre plăcerile vieţii” Dar, de asemenea, trebuie să-i ajutăm pe adolescenţi să traseze nişte limite. Trebuie să le împărtăşim valorile noastre de adulţi şi să le oferim câteva repere pentru a se

descurca.

— De exemplu? a întrebat Tony.

M-am gândit o clipă.

— Ei bine… de exemplu, cred că tinerilor trebuie să li se spună că niciodată nu este bine să forţezi pe cineva să facă ceva de natură sexuală, cu care celălalt nu este de acord. Nu trebuie să se simtă neplăcut în această situaţie. Dar pot să-i spună celeilalte persoane cum se simt. Pot spune pur şi simplu: „Nu vreau să fac asta”.

— Sunt total de acord, a spus Laura. Şi cine nu respectă acest lucru, aceea nu este o persoană cu care ar trebui să meargă mai departe… Şi, de asemenea, cred că tinerii trebuie să fie ajutaţi să înţeleagă că sexul nu este ceva pe care îl faci doar pentru că toţi ceilalţi îl fac. Trebuie să faci ce e bine pentru tine. În plus, cine ştie ce se întâmplă cu adevărat? Poate unii copii *fac* sex, dar sunt sigură că mulţi dintre ei nu fac dar mint că fac.

— Şi apropo de „a face ce e bine pentru tine”, a adăugat Joan, înainte ca aceşti copii să se gândească să-şi îndrepte trupurile şi sufletele către altcineva, ar trebui să-şi pună câteva întrebări serioase, cum ar fi, de exemplu, „Este aceasta o persoană căreia îi pasă de mine?” „Este cineva în care pot avea încredere?” „Este cineva cu care pot fi eu însumi?”

— Pentru mine, a spus Karen, mesajul principal pe care copiii ar trebui să-l audă de la părinţii lor este: *Mai încet. Nu trebuie să te grăbeşti*. Cred că este o mare greşeală să facă sex sau să se culce cu cineva, sau cum i-or fi spunând ei azi, acum când sunt atât de tineri.

— Sunt perfect de acord! a exclamat Joan. Este vârsta la care ei trebuie să se concentreze asupra învăţăturii şi să fie implicaţi în diverse tipuri de activităţi – sport, hobby-uri, cluburi –, să facă voluntariat în comunitate. Nu e momentul pentru a-şi complica vieţile cu relaţii sexuale. Ştiu că nu vor să audă asta de la noi, dar totuşi trebuie să le spunem că, pentru unele lucruri, merită să aştepţi.

— Dar o să fie mereu şi copii care nu vor dori să aştepte, a subliniat Michael. Şi dacă avem situaţia aceasta, dacă ei sunt hotărâţi să „meargă până la capăt”, trebuie să aibă o discuţie deschisă cu părinţii lor. Le-aş explica amănunţit. Le-aş spune că trebuie să aibă o discuţie foarte serioasă cu viitorul lor partener, astfel încât să hotărască împreună ce tip de contraceptiv intenţionează să folosească *fiecare*. Apoi *amândoi* trebuie să meargă la doctor, la un control. Vreau să spun că, dacă adolescenţii cred că au crescut suficient pentru a face sex, trebuie să fie pregătiţi pentru a se comporta ca nişte adulţi. Şi aceasta înseamnă să se gândească la consecinţe şi să-şi asume responsabilităţi.

Jim a dat din cap în semn de aprobare.

— O, Doamne, Michael, chiar este un risc foarte mare. Şi, bineînţeles, tot ce ai spus acum se referă la toţi copiii, normali sau homosexuali.

Deodată s-a lăsat tăcerea. Unii oameni se uitau jenaţi.

— Mă bucur că ai adăugat asta, Jim, am spus. Trebuie să recunoaştem posibilitatea ca un tânăr să fie homosexual şi că toate precauţiile pe care le-a recomandat Michael acum se pot aplica şi la el.

Jim a privit ezitând.

— Cred că motivul pentru care am adus acest subiect în discuţie – a spus – este pentru că mă gândesc la nepotul meu. Tocmai a împlinit 16 ani şi, acum două săptămâni, mi s-a confesat că e homosexual. A spus că motivul pentru care îmi spune este că, pentru că mă cunoaşte, a fost aproape sigur că nu voi avea nimic împotrivă, dar că este îngrijorat de cum vor primi această veste părinţii lui. Părea că aştepta de mult să le spună, dar îi era teamă. De mama lui nu chiar aşa de mult. Dar nu ştia ce ar face tatăl lui dacă ar afla. Am vorbit mult despre o posibilă urmare şi, la un moment dat, a spus: „O s-o fac, unchiule Jim. O să le spun”. Ei bine, a făcut-o. Le-a spus. A spus că la început amândoi au fost mâhniţi. Tatăl lui a vrut să-l ducă la un

medic. Mama a încercat să-l facă să fie mai ponderat. I-a explicat că nu era aşa de neobişnuit pentru un adolescent să simtă o atracţie ocazională pentru o persoană de acelaşi sex, dar probabil era ceva trecător.

Atunci le-a spus că nu e ceva trecător, că are aceste sentimente de mult şi că speră ca ei să-l înţeleagă. Probabil că a fost foarte dificil pentru ei să audă asta, dar treptat păreau să se obişnuiască. Până la urmă tatăl a fost cel care l-a surprins foarte tare. A spus că, indiferent de ce va fi, pentru el va fi mereu fiul său şi va avea parte doar de dragoste şi de sprijin.

Pot să vă spun că a fost un tânăr uşurat. Şi eu am fost un unchi uşurat. Pentru că dacă mama sau tatăl lui i-ar fi întors spatele în faţa acestei situaţii, nu ştiu ce s-ar fi întâmplat. Am citit mult prea multe povestiri despre copii care intră într-o depresie majoră sau capătă comportament suicidal când părinţii îi resping pentru că sunt homosexuali.

— Nepotul tău a avut noroc, am spus. Nu este deloc uşor pentru un părinte să se împace cu ideea că băiatul lui este homosexual. Dar dacă îi putem accepta pe copiii noştri cum sunt cu adevărat, le vom oferi un mare dar – puterea de a fi ei înşişi şi curajul de a începe să se lupte cu ideile preconcepute ale lumii din afară.

O altă tăcere îndelungată.

— Mai e ceva, a spus Joan încet. Indiferent dacă copiii noştri sunt normali sau homosexuali, toţi trebuie să fie conştienţi de faptul că, odată ce ajungi la sex într-o relaţie, nu va mai fi la fel. Totul va fi mult mai complicat. Toate sentimentele vor fi mai intense. Dacă ceva nu va merge bine, dacă va urma o despărţire – lucru care se întâmplă mereu cu adolescenţii –, aceasta va avea pentru ei urmări devastatoare.

Îmi aduc aminte ce s-a întâmplat cu cea mai bună prietenă a mea din liceu. Era înnebunită după băiatul acela, s-a lăsat convinsă să se culce cu el şi, după ce el a părăsit-o pentru altcineva, n-a mai suportat. Notele erau

din ce în ce mai mici, nu mai putea mânca, dormi, învăţa, nu se mai putea concentra la nimic.

Jim a ridicat mâna:

— Ei bine, a anunţat el, după ce am ascultat toate acestea, încep să cred că e un lucru bun să preferi abstinenţa. Să recunoaştem, e singura metodă 100% sigură. Ştiu că cineva de aici îmi va spune că acum copiii ajung mai repede la pubertate şi se căsătoresc mai târziu şi că nu este realist să ne aşteptăm să se abţină atâţia ani, dar abstinenţa nu înseamnă să nu se apropie unul de celălalt. Se pot ţine de mână, se pot îmbrăţişa sau săruta, sau pot ajunge la ce numim, de regulă, primul pas. Ar fi foarte bine... Vreau să spun foarte bine pentru orice, cu excepţia fetei *mele*.

Oamenii au zâmbit. Laura se uita încurcată:

— Este uşor pentru noi să stăm la o masă şi să decidem ce ar trebui să le spunem copiilor noştri ce pot să facă şi ce nu. Dar în niciun caz nu putem să stăm după ei douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru. Şi, indiferent de ce le vom spune, cine ne garantează că ne vor asculta?

— Ai dreptate, Laura, am spus. Nu avem nicio garanţie. Indiferent de ce spune un părinte, unii copii o să-şi experimenteze limitele şi unii vor trece chiar dincolo de ele. Oricum, toate metodele pe care le-aţi pus în practică în ultimele luni sunt de departe ceva ce copiii voştri *ar fi* mai înclinaţi să asculte. Dar, ceea ce este mai important, ei vor avea încredere să se asculte singuri şi să-şi stabilească propriile limite.

— De pe buzele tale la urechile lui Dumnezeu! a zis Tony. Tare aş vrea să fiu sigur că ce ai spus acum se aplică şi la droguri, pentru că încep să am un presentiment legat de unii dintre copiii cu care fiul meu a început să iasă. Nu au o reputaţie foarte bună – unul dintre ei a fost exmatriculat pentru că se droga la şcoală – şi nu vreau ca băiatul meu să fie influenţat de ei. Vreau să ştiu ce pot face pentru a-l îndepărta de ei. Adică, ce ar trebui să-i spun?

— Ce ai vrea să-i spui? am întrebat.
— Ce mi-a spus mie tata.
— Ce anume?
— Că o să-mi facă praf toate oasele dacă o să mă prindă că iau droguri.
— Asta te-a oprit?
— Nu. Am avut grijă să nu mă prindă.
Am râs:
— Deci măcar ştii ce nu trebuie să-i spui.
Laura a intervenit:
— Dar dacă i-ai spune aşa: „Ascultă, dacă cineva încearcă să te facă să iei droguri, spune simplu, *nu*”.
Tony mi-a aruncat o privire întrebătoare.
— Problema cu o asemenea abordare, am spus, este că nu este suficientă. Copiii au nevoie să audă mai mult decât un „spune simplu, nu”. Astăzi se află sub o presiune uriaşă pentru a spune simplu, da. Combinaţia tuturor mesajelor din cultura pop şi accesul foarte simplu la droguri, ca şi presiunea prietenilor lor pot fi greu de ignorat: „Trebuie să încerci asta!” „Ai încredere în mine, o să-ţi placă” „Chestia asta este chiar mişto” „Te face să te simţi aşa de bine” „Te ajută să te relaxezi” „Hai, nu fi un pămpălău”.
Şi, parcă nu ar fi de-ajuns, oamenii de ştiinţă ne spun acum că, deşi un adolescent poate să pară matur din punct de vedere fizic, creierul lui este încă în proces de formare. Partea care controlează impulsurile şi emite judecăţi este una dintre ultimele sectoare ale creierului care se dezvoltă.
— Este înspăimântător, a spus Laura.
— Da, este, am fost de acord, dar vestea bună este că toţi aveţi mai multă putere decât vă daţi seama. Copiii voştri sunt profund interesaţi de ce credeţi. Poate că nu o arată mereu, dar valorile şi convingerile voastre simt foarte importante pentru ei şi pot fi un factor determinant în decizia lor de a folosi sau a evita drogurile şi alcoolul. De exemplu, Tony, poţi să-i spui fiului tău: „Sper ca

prietenul tău să nu mai fie implicat în droguri. Este un copil drăguţ şi nu-mi place să mă gândesc cum îşi va distruge viitorul din cauza a ce a consumat acum”.

Şi nu numai cuvintele îi pot ţine la distanţă pe copii de un comportament riscant, mai e şi modelul nostru. Ceea ce văd copiii că facem noi sau nu este foarte important.

— Acum ai pus punctul pe i, a comentat Joan. Tata m-a pedepsit odată pentru că a descoperit că am băut puţin la o petrecere. Dar îl vedeam în fiecare seară cu un cocktail înainte de masă şi cu o bere la masă, aşa că m-am gândit că, dacă e bine pentru el, de ce n-ar fi bine şi pentru mine.

— Cel puţin tatăl tău avea o idee despre ce se întâmplă cu tine, a spus Laura şi încerca să se comporte responsabil. Mulţi dintre părinţii din zilele noastre n-au nici cea mai mică idee. Ei cred că dacă progenitura lor *pare* să facă totul aşa cum trebuie, atunci totul e în ordine. Dar niciodată nu poţi fi sigur. Am citit recent un articol despre aceşti adolescenţi dintr-o comunitate sănătoasă. Erau lăudaţi, prezenţi în toate echipele, dar în fiecare weekend se puneau pe băutură. Şi părinţii nu ştiau nimic, până când unii dintre ei au ajuns la spital şi unul era cât pe ce să moară.

— Povestea asta este un semnal de alarmă, am spus. Acest consum excesiv de alcool se întâlneşte azi în multe comunităţi. Este un motiv serios de îngrijorare pentru părinţi, mai ales când se ştie că la adolescenţi consumul de alcool este mai periculos decât am crezut până acum. Toate studiile recente arată cum creierul adolescentului se află într-un stadiu critic al dezvoltării. Alcoolul distruge celulele creierului, produce afecţiuni neurologice, pierderi de memorie, probleme de învăţare şi pune în pericol starea generală de sănătate a tânărului. Sunt, de asemenea, noi dovezi că, cu cât tinerii încep să bea mai devreme, cu atât mai mare este posibilitatea de a deveni la maturitate alcoolici.

— O, Doamne! a spus Tony. Acum că ştim toate

acestea, cum să intrăm în minţile copiilor noştri prostănaci? Nu se gândesc că li s-ar putea întâmpla ceva. Se duc la o petrecere şi se provoacă unul pe altul să vadă care poate să bea cel mai mult, până dau totul din ei sau îşi pierd cunoştinţa.

— Şi de aceea, am spus, trebuie să fim foarte clari şi foarte la obiect când le spunem copiilor: „Consumul excesiv de alcool te poate ucide. Dacă bei o cantitate mare de alcool o dată, poţi face intoxicaţie alcoolică. Şi intoxicaţia alcoolică poate duce la comă sau moarte. Este un fapt medical”.

Joan şi-a pus mâinile în cap.

— Este prea mult pentru mine, a gemut. Alcoolul şi aşa este destul de rău, dar tot ce am citit spune că adolescenţii care beau foarte mult sunt de regulă implicaţi şi în consumul de droguri. Şi mai sunt multe alte chestii de care încă nu auzisem. Nu e numai iarbă, sau cocaină, sau LSD. Acum este ecstasy şi…

Oamenii s-au grăbit să adauge la lista lui Joan:

— Şi formaldehidă, şi GHB.

— Şi unii le spun ketamină, sau „special K”.

— Şi ce ziceţi despre metamfetamine? Se spune că produc o dependenţă mai mare chiar decât cocaina.

— Am auzit despre ceva nou pe care îl inhalează copiii de astăzi. Se numeşte *poppers* sau aur lichid.

— O, Doamne, a spus Tony, dând din cap, sunt o mulţime de lucruri pe care trebuie să le ştim, nu-i aşa?

— Poate părea ameţitor, am spus, dar informaţie este peste tot, în cărţi, în reviste şi pe internet. Puteţi da un telefon la o fundaţie consacrată abuzului de substanţe şi cere pliante. De asemenea, puteţi vorbi cu alţi părinţi din comunitate şi să aflaţi ce ştiu ei. Şi, în timp ce vă ocupaţi de asta, îl puteţi întreba pe fiul dumneavoastră ce folosesc azi copiii de la şcoală.

— Ei bine, a spus Tony, se pare că am de lucru.

— Toţi părinţii adolescenţilor, am spus, au de lucru. Pentru că progeniturile noastre trebuie să înţeleagă că

mamele şi taţii lor sunt informaţi, implicaţi, gata să facă orice e nevoie pentru a-i proteja.

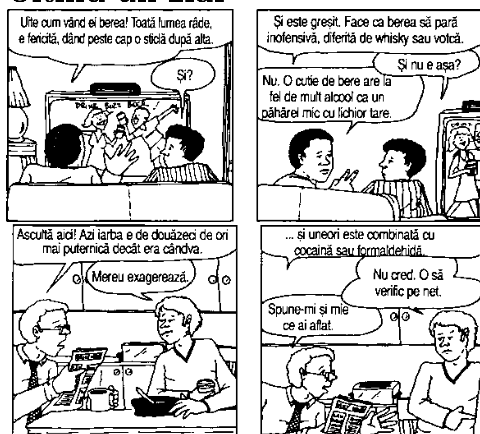
Şi încă o dată, o singură predică nu poate rezolva lucrurile. Copiii trebuie să audă care sunt opiniile voastre despre droguri de mai multe ori şi în mai multe feluri. Trebuie să se simtă destul de liniştiţi pentru a vă pune şi ei întrebări, pentru a vă răspunde la întrebări, şi pentru a le explora gândurile şi sentimentele.

Deci… să pornim la ultima noastră provocare! Cum putem profita de micile ocazii care pot apărea în decursul unei zile pentru a-i atrage pe copiii noştri într-un dialog despre droguri? Ce tipuri de conversaţie ne putem imagina că avem cu adolescenţii?

După multe discuţii, grupul a primit următoarele scenarii.

Profită de micile prilejuri pentru a vorbi despre droguri

Citind un ziar



Uitându-vă la o reclamă

Comentând ceva ce aţi observat



Uitându-vă pe o revistă





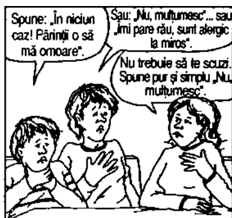
Dând un exemplu





Comentând o emisiune la radio





Pe când discutam ultimul exemplu, mâna Laurei s-a ridicat.

— Deci vorbim despre cum să-i ţinem pe copiii noştri departe de droguri. Dar dacă un copil ia deja chestii de-astea? Vreau să spun, dacă e prea târziu?

— Nu e niciodată prea târziu să-ţi exerciţi puterea pe care o ai ca părinte, am spus. Chiar dacă s-a întâmplat doar o dată, gestul lui nu poate fi ignorat. Trebuie să te confrunţi cu adolescentul tău, să treceţi în revistă riscurile şi să-ţi prezinţi din nou valorile şi aşteptările.

Dacă totuşi bănuiţi că adolescentul dumneavoastră ia deja droguri cu o anumită frecvenţă, dacă observaţi schimbări de comportament, note mici, modificări în înfăţişare, atitudine, prieteni, schimbări ale obiceiurilor de dormit şi mâncat, este momentul să treceţi la acţiune. Lăsaţi-l să vadă că observaţi ce face. Ascultaţi şi varianta lui. Învăţaţi tot ce puteţi despre ce se întâmplă. Contactaţi un centru local sau naţional de consum de droguri pentru informaţii suplimentare. Consultaţi-l pe doctorul vostru. Verificaţi ce servicii există în comunitatea voastră care pot oferi consiliere profesională şi tratament. Cu alte cuvinte, căutaţi ajutor. Nu vă puteţi descurca singuri.

— Sper să nu fiu nevoită să fac aşa ceva, a oftat Laura. Poate am noroc şi copiii mei vor creşte cu bine.

— Te poţi baza pe mai mult decât pe noroc, Laura, am spus, ai toate aceste metode. Şi, mai important, înţelegi atitudinea care dă viaţă acestor metode. Toţi puteţi. În aceste ultime luni s-au produs multe schimbări în felul în care comunicaţi cu copilul vostru. Şi toate aceste schimbări – şi mari, şi mici – pot face o diferenţă semnificativă în relaţiile voastre cu ei.

Răspunzând la sentimentele adolescenţilor, rezolvând împreună problemele lor, încurajându-i să-şi atingă obiectivele şi să-şi îndeplinească visurile, le veţi arăta în fiecare zi copiilor voştri cât de mult îi respectaţi, îi iubiţi şi îi apreciaţi. Şi tinerii care se simt apreciaţi de părinţii lor sunt mai înclinaţi să se aprecieze singuri, să ia decizii mai responsabile, sunt mai puţin înclinaţi să adopte un comportament care s-ar întoarce împotriva propriilor lor interese şi le-ar ameninţa viitorul.

Tăcere. A fost o şedinţă lungă, dar nimeni nu părea că doreşte să plece.

— O să duc dorul acestor ore, a oftat Laura. Nu numai pentru metode, dar şi pentru sprijinul pe care l-am primit de la toţi cei de aici. Ochii i s-au umplut de lacrimi. Şi o să-mi lipsească şi faptul că nu mai aud nimic despre ceilalţi copii.

Karen a îmbrăţişat-o. Şi Michael a făcut-o.

— Ce o să-mi lipsească cel mai mult, a spus Joan, este să ştiu că sunt oameni cu care aş putea vorbi dacă apare o problemă.

— Şi, aşa cum ştim toţi, a spus trist Jim, mereu vom avea probleme cu adolescenţii. Iată de ce a fost extraordinar să avem unde să venim şi să aflăm câteva impresii de la oameni care sunt în aceeaşi situaţie.

— Hei, a spus Tony, cine spune că trebuie să ne oprim aici? Dacă am continua să ne întâlnim – poate nu în fiecare săptămână –, dar o dată pe lună, o dată la două luni?

Propunerea lui Tony a primit imediat un răspuns entuziast.

Toţi se uitau la mine întrebător.

M-am gândit puţin. Ce doreau aceşti părinţi era ce le doresc în general tuturor părinţilor de adolescenţi – un sistem de sprijin funcţional. Uşurarea de a nu te mai simţi izolat. Confortul de a te putea descărca în faţa unor oameni despre care ştii că te vor înţelege.

Speranţa care ţâşneşte din ideile schimbate şi explorarea de noi posibilităţi. Plăcerea de a împărtăşi unul altuia mici victorii.

— Dacă doriţi acest lucru, am spus grupului, anunţaţi-mă şi pe mine. O să vin.

Nu uita!

Sex şi droguri în loc să ţii o predică („Crezi că ştii totul despre sex şi droguri, dar cred că e timpul să avem o discuţie”)

FOLOSEŞTE-TE DE MICI PRILEJURI PENTRU A DESCHIDE DISCUŢIA

Ascultând radioul: „Crezi că e corect ce a spus psihologul? Crezi că pentru copii e dificil să refuze

drogurile, pentru că nu vor să pară nişte urâcioşi sau să-şi piardă prietenii?”

Uitându-vă la televizor: „Deci, conform acestei reclame, tot ce are nevoie o fată ca să atragă atenţia unui băiat este o culoare potrivită de ruj”.

Citind o revistă: „Ce crezi despre asta? Uite ce spune aici: «Uneori copiii iau droguri pentru a se simţi bine. Dar mai apoi încep să consume droguri pentru a se simţi normal»”.

Uitându-vă la un film: „Această ultimă scenă ţi s-a părut realistă? Doi adolescenţi care abia s-au cunoscut ar sări imediat în pat?”

Citind un ziar: „Când ai puţin timp, uită-te la articolul ăsta despre adolescenţi şi consumul excesiv de alcool. Aş vrea să aud şi părerea ta”.

Ascultând muzică: „Ce părere ai despre versurile astea? Crezi că ar putea influenţa felul în care băieţii se poartă cu fetele?”

DATA VIITOARE CÂND NE VOM REVEDEA

În zilele care au urmat m-a mirat faptul că mă tot gândeam la grup.

Am fost împreună într-o lungă călătorie. Oameni diferiţi au avut la început speranţe diferite, temeri diferite şi obiective diferite. Dar, indiferent care ar fi fost motivele iniţiale de a veni la aceste şedinţe, toţi au avut satisfacţia de a vedea nu numai că noile metode i-au ajutat să îmbunătăţească relaţia cu adolescenţii, dar şi că adolescenţii au început să se comporte mai responsabil. Realizări pentru care noi toţi nu puteam decât să ne bucurăm!

Totuşi eram bucuroasă că ne vom revedea. O să am ocazia de a împărtăşi părinţilor ce mă stăpânea deosebit de intens – o perspectivă mai amplă a lucrului asupra căruia ne-am aplecat împreună.

„Copiii învaţă din ceea ce trăiesc” – dacă acest lucru e adevărat, atunci data viitoare o să le spun că ceea ce au trăit şi au învăţat copiii în aceste ultime luni erau

principiile de bază ale unei comunicări dorite. În fiecare zi, prinşi în vârtejul vieţii de familie, adolescenţii lor au învăţat că:

Sentimentele contează. Nu numai ale tale, ci şi ale oamenilor cu care nu eşti de acord.

Politeţea contează. Mânia poate fi exprimată şi fără insulte.

Cuvintele contează. Ce alegi să spui poate produce respingere sau poate genera intenţii bune.

Pedeapsa nu are ce căuta într-o relaţie afectivă. Toţi suntem parte integrantă a unui proces, oameni capabili să facem greşeli şi capabili să ne confruntăm cu greşelile noastre şi să ne cerem iertare.

Diferenţele noastre nu trebuie să ne facă să dăm înapoi. Probleme care par insolubile pot fi transformate în ascultare plină de respect, creativitate şi perseverenţă.

Toţi avem nevoie de apreciere. Nu numai pentru ceea ce suntem acum, ci şi pentru ceea ce putem deveni.

Data viitoare când ne vom revedea, o să le spun părinţilor că fiecare zi ne oferă noi posibilităţi. Fiecare zi le oferă şansa de a exprima atitudinea şi limbajul care îi ajută pe adolescenţi în acest moment şi în anii ce vor veni.

Copiii noştri sunt darul nostru de mâine. Ce experimentează în casele noastre astăzi, le va da putere să ofere lumii pe care au moştenit-o căi în care este afirmată demnitatea şi umanitatea tuturor indivizilor.

Iată ce le voi spune părinţilor data viitoare.

PENTRU A AFLA MAI MULTE

Dacă doriţi să discutaţi şi să puneţi în practică metodele de comunicare din această carte alături de alţii, vă rugăm să vizitaţi site-ul www.fabermazlish.com. Veţi găsi informaţii despre:

Ateliere în grup pentru părinţi şi specialişti

Ateliere individuale

Cărţi pentru părinţi şi specialişti

Cărţi pentru copii

Casete audio sau video

Soluţii creatoare pentru problemele părinţilor

Newsletterul editat de Adele şi Elaine, *Faber/Mazlish Forum*

Şi multe altele!

Sau puteţi comanda o broşură, trimiţând un plic timbrat cu adresa dumneavoastră la

Faber/ Mazlish Workshops, LLC PO Box 64 Albertson, NY10507

INDICE

CUPRINS